

స్వతంత్ర ఆరోగ్య, ఆహార శాస్త్రవేత్త

డాక్టర్ ఖాదర్ వలి నిర్వచించిన

సిరి జగత్తు

సిరిజీవనం

మనందరి సుస్థిర ఆరోగ్య జీవన విధానం

ముందు తరాల భవిష్య ఆహారం

www.sirijagatthu.org

Version 1,2019

మూలాధారం

డా. ఖాదర్ వలి గారి ప్రసంగాలు, వీడియోలు, ప్రశ్నోత్తరాలు

సంకలనం మరియు కూర్పు

శ్రీమతి వసంత దశరథరాం

సహకరించినవారు

శ్రీమతి లీలావతి

శ్రీ పంతంగి రాంబాబు

శ్రీ బస్వరాజ్

శ్రీ లక్ష్మి నారాయణ

శ్రీ ప్రదీప్ చెకూరి

శ్రీమతి సాయిలత

శ్రీమతి అనురాధ

శ్రీమతి హైమ కిరణ్

డిజైనర్ - శ్రీ రాజేష్ చంద్ర పట్నాల

ఇంటర్నెట్లో నుంచి తీసుకొన్న ఫోటోలు పెట్టిన వ్యక్తులకు ధన్యవాదములు.

అందరికీ హృదయపూర్వక కృతజ్ఞతలు.

స్వతంత్ర ఆరోగ్య, ఆహార శాస్త్రవేత్త

డాక్టర్ ఖాదర్ వలి

నిర్వచించిన

సిరి జగత్తు

సిరిజీవనం

మనందరి సుస్థిర ఆరోగ్య జీవన విధానం

ముందు తరాల భవిష్య ఆహారం

విషయసూచిక



నామాట

ఈ భూమి మీద పుట్ట, గుడ్డు, పాము, జింక, మనిషి
పులి, చెట్లు, తీగలు, సింహము, ఏనుగు, తిమింగలము -
ఇలా ప్రతి ఒక జీవి, నిర్జీవి ఉనికి స్వాభావిక హక్కు.
కానీ ఆధునిక మానవుడు స్వార్థంతో సహజ వనరులన్ని, మూగవైన
అడవి జంతువులనీ, జలచరాలనీ, ఇంకా అడవులనీ నాశనం
చేస్తూ విచక్షణా రహితంగా ఆపదలను కొని తెచ్చుకుంటున్నాడు
ఈ క్రమంలోనే ఆహార, వ్యవసాయ మరియు జీవన క్రమంతో
యాంత్రిక, తాంత్రికతకు దగ్గరవుతూ, సహజతకు
దూరమవుతూ తేని పోని రోగాలని చిన్న పిల్లలకుసైతం
కొని తెచ్చిపెట్టుకుంటున్నాడు.

ఈ నేపథ్యంలో వసంతగారు అందిస్తున్న
ఈ "సిరిజగత్తు" పుస్తకం మనమందరం ఆరోగ్య రహదారి
లో నడవడానికి సుస్థిర భవిష్యత్తును నిర్మించేదానికి
కావలసిన జీవన క్రమాన్ని నేను అక్కడ ఇక్కడ ఇస్తున్న
సార్వజనిక సభల్లోని ఉపన్యాసాల ఆధారంగ సంకలనం పొందింది
"సర్వే జనాః సుఖినో భవంతు" పుట్టిన ప్రతి జీవి సుఖంగా
ఉండాలనేది మన దేశ ఘోష వాక్యం.
మాతృభూమి భారతదేశమే కాకుండ అన్ని దేశాల ప్రజలు
మరల ప్రకృతి కనుగుణంగ జీవితం గడపాలని కోరుతూ
ఈ పుస్తకం అందుకు ఉపయోగపడుతుందని
ఆశిస్తున్న

మీ ప్రతి పాత్రుడు
ఖాదర్

పరిచయం

మనందరి ఆరోగ్యం – మనం తినే ప్రతి ముద్ద లోనూ, తాగే ప్రతి నీటి చుక్క లోనూ ఉన్నదని – ప్రస్తుతం మనం ఉన్న ఒక గాఢ సుషుప్తిలోనుంచి తట్టి లేపుతున్నారు స్వతంత్ర, ఆరోగ్య, ఆహార శాస్త్రవేత్త డాక్టర్ ఖాదర్ వలి.

మనం తినే వివిధ రకాలైన పదార్థాలను శోధించి, పరిశోధించి, ఆరోగ్య సిరిని ప్రసాదించే ఒక ఐదు సిరిధాన్యాలను ఆయన వెలుగులోనికి తీసుకొని వచ్చారు. అధిక పౌష్టికంశాలతో, సమతుల్యమైన పీచు పదార్థాల తో ఉండే ఈ ఐదు ధాన్యాలు – మనందరి ఆరోగ్యానికి రామ బాణాలు.

సిరి ధాన్యాలు అంటే ఏమిటి, ఎందుకు, ఎలా అనే అంశాలు, వాటికి ఆయన నిర్వచించిన పద్ధతులు, పదార్థాలు, ప్రత్యామ్నాయాలు అందరికి తెలియజేసే చిన్ని ప్రయత్నమే – ఈ 'సిరి జగత్తు'. ఆయన ప్రసంగాలను విని, యు ట్యూబ్ వీడియోలను చూసి, ఆయనతో ముఖాముఖిగా మాట్లాడి – ఆయన మనకందరికీ తెలియజేస్తున్న అనేక విషయాలను, వాస్తవాలను, అందరికీ ఉపయోగపడేలా ఒక చోట ఉంచడమే మన ఈ 'సిరి జగత్తు' ఉద్దేశ్యం.

మన ఆరోగ్యం – మన చేతుల్లోనే ఉందని, డాక్టర్ల చేతులలో, ఆసుపత్రులలో లేదని అంటారు డాక్టర్ ఖాదర్. మన ఆహారమే – మన ఔషధం అవ్వాలి. మన ఆరోగ్య ప్రదాత కావాలి. ఏ విధమైన ఆహారాన్ని తీసుకోవాలో, ఏ ఆహారాలు మనకు ఆరోగ్యాన్నిస్తాయో 'సిరి జగత్తు'లో తెలుసుకోవచ్చు. నిజమైన ఆహారమే ఆరోగ్యాన్ని సుస్థిరంగా ఉంచడానికి పునాది. అంటే ఆరోగ్యం సరిగ్గా ఉంటే ఏ మందు అవసరం లేదు.

ఈ సుస్థిర ఆరోగ్య జీవన విధానం వల్ల – మనం మన ప్రస్తుత రోగాలను బాగు చేసుకోవడం కాకుండా, మనకీ, మన భావి తరాలవారికి – అనారోగ్యాలే రాకుండా చేసుకోగలం. అలాగే, ఇది పథ్యంగా (DIET) కొన్ని రోజులు తీసుకొనే పద్ధతి కాదు. పిల్లలు, పెద్దలు అందరు జీవితమంతా పాటించవలసిన ఒక సరియైన ఆహార క్రమం.

మనం పూర్తిగా మర్చిపోయిన మన భారతీయ పద్ధతులను, పదార్థాలను తిరిగి వెనక్కితెచ్చుకొనే విధంగా వారు చెప్పే అంశాలు – విజ్ఞానానికే కొంగొత్త భాష్యాలని అలంకరింప చేస్తూ, మనల్ని ప్రేరేపింపచేస్తాయి. తద్వారా పర్యావరణం, వ్యవసాయం, ఆరోగ్యం వంటి విషయాలను సమగ్రంగా ఆలోచించటం మనం నేర్చుకొంటాం.

మన దైనందిన జీవితంలో, సగటు మానవునికి తెలియని అనేక విషయాలు, కళ్ళు తిరిగే వాస్తవాలు ఖాదర్ గారి మాటల ద్వారా మనకు తెలుస్తాయి. ఆధునిక పద్ధతుల వ్యవసాయం పేరుతో కంపెనీలు తమ స్వలాభం, స్వార్ధం, అత్యధిక ధనార్జన కోసం అమాయక రైతులను మోసబుచ్చి, తమ తమ ఎరువులు, మందులు, క్రిమికీట కలుపు నాశక పదార్థాలు ఉపయోగించేలా చేయిస్తున్నారనీ, వాణిజ్య కంపెనీల మాటలు విని, ఎక్కువ నీటి అవసరం గల వరి, గోధుమ, చెరకు వంటి పంటలు మన రైతులు పండిస్తున్నారని ఖాదర్ గారి మాటల ద్వారా మనకు అర్ధమవుతుంది. ఈ సమస్యను పరిష్కరించే దిశగా, సహజ పద్ధతుల్లో వ్యవసాయం చేయడానికి – ' అటవీ కృషి ' అనే వినూత్న విధానాన్ని ఆయన నివిష్కరించారు.

మనమందరం వారు సూచిస్తున్న ఆహార పదార్థాలను, పద్ధతులను, క్రమాలను పాటించి, ఆయన నిర్మించిన ఆరోగ్య రహదారిలో నడుద్దాం.

ఈ చిరు ప్రయత్నానికి ప్రేరేపించిన డాక్టర్ ఖాదర్ గారికి, ఈ ప్రక్రియలో సహకరించిన ప్రతి ఒక్కరికి నా హృదయపూర్వక ధన్యవాదాలు.

– వసంత దశరథరాం

3. స్వతంత్ర ఆరోగ్య, ఆహార శాస్త్రవేత్త – డాక్టర్ ఖాదర్ వలి గారి పరిశోధనలు



డా. ఖాదర్ వలి గారి జీవిత పయనం :

ఆంధ్రప్రదేశ్ రాష్ట్రంలోని కడప జిల్లా ప్రొద్దుటూరులో జన్మించిన డా. ఖాదర్ వలి, ఆ ఊరులోనూ, తిరుపతిలోనూ ప్రాథమిక విద్య అభ్యసించారు. తరువాత ఇంటర్మీడియట్ గుంతకల్లులో తెలుగు మీడియంలో పూర్తి చేశారు. వారి అన్నయ్య మైసూరులో ఉద్యోగం చేస్తూ ఉండటంతో, అక్కడ తన చదువు కొనసాగించారు. ఆ పట్టణం లోని NCERT కళాశాలలో బి.యస్.సి (ఎడ్), మరియు ఎం.యస్.సి.(ఎడ్) స్టైపెండ్ (stipend) తో చదువుకొన్నారు. ఉపాధ్యాయుడిగా పని చేయాలనుకొన్నారు.



Indian Institute of Science
Bangalore

అయితే, ఆ కళాశాలలో పనిచేస్తున్న శ్రీ ప్రహ్లాద రావు గారు అనే టీచర్ – నీకు సబ్జెక్టు చాలా బాగుంది, ఐ.ఐ.యస్.సి (IISc), బెంగుళూరులో పి. హెచ్ డి. చేయమని ప్రోత్సహించారు. ఖాదర్ గారికి తెలియకుండా ఆయనే అప్లికేషన్ వేసి, ఇంటర్వ్యూకి తీసుకొని వెళ్లారు. పి.హెచ్ డి. చేయాలన్న కోరిక లేకపోయినా, అది చేస్తే కాసిని డబ్బులు వస్తాయనుకున్న ఖాదర్ గారిని, ఐ.ఐ.యస్.సి వారు ఎంపిక చేశారు. అలా ఐ.ఐ.యస్.సి లో పి.హెచ్ డి లో చేరిన ఆయన, అక్కడ స్టెరాయిడ్స్ (steroids) మీద పరిశోధన చేశారు.

స్టెరాయిడ్స్(steroids) – వంటి ప్రమాదకరమైన పదార్థాలపై అవగహన

తన పి.హెచ్ డి. పరిశోధనలో ఖాదర్ గారు చాలా విషయాలు తెలుసుకొన్నారు. ఆయన మాటల్లో – " ఈ స్టెరాయిడ్స్ మన జీవ విజ్ఞాన శాస్త్రంలో అతి ముఖ్యమైన రసాయనిక పదార్థాలు. అంటే ఇవి supervisors లాంటివి. మన శరీరంలో అన్ని జీవ రసాయనిక క్రియలు ఈ హార్మోన్ల ఆధ్వర్యములోనే జరుగుతాయి. అంటే ఈ హార్మోనులు లేకుండా ఉంటే, మన శరీరంలో చాలా రసాయనిక క్రియలు స్తంభించిపోతాయి. ఈ రసాయనిక క్రియలు నడిపించడం, నియంత్రణ చేయడం, ఎప్పుడు కావాలంటే అప్పుడు ఆపు చేయడం, ఈ హార్మోనుల చేతుల్లో వుంది. ఎప్పుడైతే వీటి పరిశోధన చెయ్యడం మొదలు పెట్టానో, అప్పుడు చాలా ఆసక్తికరమైన విషయాలు తెలియటం మొదలు పెట్టాయి.



అప్పటికే ప్రపంచమంతా స్టెరాయిడ్స్ ని యధేచ్ఛగా వాడుతున్నారు. ఇవి ఎవరి దేహంలోనైనా సూక్ష్మ పరిణామంలో ఉండాలి. ఈ హార్మోనులను బయటనుంచి ఇవ్వడం మొదలుపెడితే, మన జీవ రసాయనిక క్రియలు దారి తప్పుతున్నాయని తెలిసింది. అందరూ విజ్ఞానాన్ని విడిచిపెట్టి వాణిజ్యీకరణవైపు మొగ్గుచూపుతున్నారని, ఇక్కడ కూడా భ్రష్టాచారం మొదలయిందని అర్థం అయ్యింది. ఈ స్టెరాయిడ్స్ కంటే గంభీరమైన రసాయనిక పదార్థాలు , మన పర్యావరణాన్ని నాశనం చెయ్యగల పదార్థాలను వాడటం గమనించాను. అంటే యుద్ధ సామాగ్రిలో వాడే (పర్యావరణంలో జీర్ణం కానీ) TNT తదితర రసాయనిక పదార్థాలు కొన్ని వేల టన్నులలో ఉత్పత్తి చేస్తూ, భూమి మీద వదిలి పెడుతున్నారు. ఆ సమయానికే ప్లాస్టిక్ వాడకం ఎక్కువ కావటం వంటివి చూసాక వీటన్నింటి మూలంగా మన పర్యావరణం నాశనం అవుతుందని, నాకు Environmental sciences లో Post Doc చేయాలన్న సంకల్పం కలిగింది. ఈ భయంకరమైన రసాయనిక పదార్థాలను జీర్ణం చేసుకునే టెక్నాలజీ గురించి ఆలోచించటం మొదలు పెట్టాను."

అమెరికాలో పర్యావరణ శాస్త్రంలో పోస్ట్ డాక్ ఫెలోషిప్ (Post Doc Fellowship)



పి. హెచ్ డి. తరువాత ఖాదర్ గారు, అమెరికాలో బీవర్టన్ ఓరెగాన్ యూనివర్సిటీ లో పర్యావరణ శాస్త్రంలో పోస్ట్ డాక్టోరల్ ఫెలో గా పని చేశారు. ఏజెంట్ ఆరంజ్, డయాక్సిన్ (Dioxins) వంటి అత్యంత విషతుల్య రసాయనాలను జైనిక పద్ధతుల ద్వారా నిర్వీర్యం చేయడంపై పరిశోధన చేశారు.

డయాక్సిన్ వంటి భయంకరమైన పదార్థాలు నానో గ్రామ్, పీకో గ్రామ్ లెవెల్ లోనే చాలా హాని కలుగచేస్తాయి. ఇటువంటి పదార్థాలను పెద్ద ప్రమాణంలో ఈ పరిశ్రమల ప్రపంచం తయారు చేస్తోంది. వీటిని నిష్క్రమణం చేయాలని సంకల్పించారు. పరిశోధనల ద్వారా కొన్ని సూక్ష్మ జీవుల సహాయంతో వీటిని నిర్వీర్యం చేయవచ్చునని కనిపెట్టారు.



ఆలోచన రేకెత్తించిన ఘటన

ఖాదర్ గారు అమెరికాలో పోస్ట్ డాక్ చేయడానికి వెళ్ళినప్పుడు, మెడికల్ ఫిట్నెస్ సర్టిఫికేట్ కోసం ఆసుపత్రికి వెళ్ళారు. అక్కడ ఆయనికి ఒక ఆరేళ్ల పాప ఏడుస్తూ కనిపించింది. ఆ పాపకి ఏ మయిందని అడిగితే, ముట్టు (రజస్వల) అయిందని చెప్పారు. ఆ విషయం విని, ఖాదర్ గారికి విపరీతమైన ఆశ్చర్యం కలిగింది. అప్పట్లో మన దేశంలో, ఆడపిల్లలు 14 – 15 సంవత్సరాలకి ముట్టు అవడం సహజంగా జరుగుతుండేది. మరి, ఇంత చిన్న వయస్సులో అమెరికాలో ఆడ పిల్లల ముట్టుకు కారణం ఏమిటా అని ఆలోచించగా, దీనికి ముఖ్య కారణం పాల ఉత్పత్తిలో ఉపయోగిస్తున్న స్టెరాయిడ్స్ (steroids) అని తెలిసింది.

CFTRI, మైసూరులో ఉద్యోగం – రాజీనామా

అందరూ విజ్ఞానాన్ని విడిచిపెట్టి వాణిజ్యీకరణవైపు మొగ్గుచూపుతున్న ఈ రోజుల్లో, తాను చేస్తున్న ప్రయోగాలు, పరిశోధనలు మన దేశానికి ఉపయోగపడాలన్న కోరికతో, డాక్టర్ ఖాదర్ భారత దేశానికి తిరిగి వచ్చి, మైసూరులోని సెంట్రల్ ఫుడ్ టెక్నలాజికల్ రీసెర్చ్ ఇన్‌స్టిట్యూట్‌లో శాస్త్రవేత్తగా చేరారు. అయితే, CFTRI మరియు ప్రపంచంలోని అలాంటి ఇతర సంస్థలు పారిశ్రామిక కంపెనీల కబంధ హస్తాల్లో చిక్కుకు పోయాయని గమనించి, తాను చేయాలన్న పరిశోధనలు చేయలేక పోతునాన్నని భావించి , తిరిగి అమెరికా వెళ్ళిపోయారు.

డ్యూపాంట్ (DuPont) లో శాస్త్రవేత్తగా తెలిసిన చేదు నిజాలు

అమెరికాలో DuPont అనే అంతరాష్ట్రీయ కంపెనీలో పని చేస్తూ, ఆ సంస్థలోని Central Re-seach and Development, Bio-processing, Genetic Engineering వంటి అంశాలపైన పని చేశారు. ఆ అనుభవంతో, ఆయన ఈ ఆధునిక పద్ధతుల వలన మానవ జాతికి మంచి జరగడం లేదని, చెడు జరుగుతోందని గ్రహించారు. ఈ కంపెనీలు, వాటి శాస్త్రజ్ఞుల భాగోతాలన్ని అర్థమయ్యాయి. విజ్ఞానులు కూడా భ్రష్టాచారంలో, లాబీయింగ్ (lobbying)లో పాలు పంచుకుంటున్నారని తెలిసింది. ఏ సంస్థలో పనిచేయాలన్నా, తెలిసింది తెలిసినట్లుగా, ఉన్నది ఉన్నట్లుగా చెప్పడానికి వీలు లేని పరి స్థితి ఉంటుందని ఖాదర్ గ్రహించారు. ఇది అర్థమయ్యాక, ఏ పనిచేసినా ఏదో ఒక అడ్డంకి వస్తుందని, ఇక ఏమి చేసినా స్వతంత్రంగానే చేయాలని, తాను ప్రజల్లోనే పని చేసి, వారికి సరియైన అవగాహన కల్పించాలని అనుకున్నారు.

తిరిగి స్వదేశాగమనం

సహజంగా, ప్రకృతి పరంగా వ్యవసాయం చేసుకోవాలని మన దేశానికి తిరిగి వెనక్కి వచ్చిన ఖాదర్ గారు, అప్పటినుండి సహజమైన ఆహార పదార్థాల్లోనే మన ఆరోగ్యం ఉందని గట్టిగా నమ్మి, దానికి సంబంధించిన ప్రయోగాలు చేస్తూ వచ్చారు.

ఆధునిక రోగాల ముఖ్య కారణం – వేగంగా రక్తంలోకి విడుదలవుతున్న గ్లూకోస్

తన స్వతంత్ర పరిశోధన అధ్యయనంలో డా. ఖాదర్ కి అనేక విషయాలు తెలిశాయి. మధుమేహం, క్యాన్సర్, కీళ్ళ వాతం వంటి రోగాలన్నీ మన రక్తంలోకి వేగంగా గ్లూకోస్ అందిచడం వల్ల వస్తున్నాయని, ఈ ఎక్కువ అయిన గ్లూకోస్ ని నిభాయించుకునేందుకు – మన కాలేయం, క్లోమం, అన్ని నిర్నాళగ్రంధులు– తమ తమ నిర్దిష్టమైన పనులు (అంటే శుద్ధీకరణ చేసి మనల్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచాల్సిన పనులు) వదిలేసి, ఇతర ఎమర్జెన్సీ పనులు చేస్తూ ఉండటం వల్ల, మనకు రకరకాల రోగాలు వస్తున్నాయని తెలుసుకున్నారు. మనం తింటున్న ఆహార పదార్థాలు, గ్లూకోస్‌ను వేగంగా రక్తంలోకి చేర్చడమే ఈ రోగాలు అన్నింటికీ మూలకారణం అని తెలిసింది. అంటే గ్లూకోస్ ని రక్తంలోకి నిదానంగా పంపే ఆహార పదార్థాలను కనుక్కుంటే, ఈ రోగాల సమస్యలన్నీ తీరుతాయని సుదీర్ఘమైన ధ్యాన సమయంలో గోచరించాయని చెబుతారు.

మన ప్రాచీన ఆహార పదార్థాల అవగాహన, ప్రయోగాలు

భారత దేశంలో, మన పూర్వీకులు, మన తాత–ముత్తాతలు, అవ్వలు ఆరోగ్యంగా, దృఢంగా ఉండేవారు కాబట్టి, వారు తీసుకొన్న ఆహారాల మీద పరిశోధించి, అవి ఈ ఆధునిక ప్రపంచం విస్మరించిన చిరుధాన్యాలుగా గుర్తించారు. ఈ విశేషమైన ఆహార పదార్థాల్లో, గ్లూకోస్ ని నిదానంగా రక్తంలోకి తీసుకొని వెళ్లే అద్భుత శక్తి ఉందని ఖాదర్ తెలుసుకున్నారు. అటువంటి గొప్ప గుణాలున్న ధాన్యాలన్నీ, మనపూర్వీకులు పెంచేవారని, ఇప్పుడు అవి మనుగడలో లేవని తెలుసుకొని, అనేక ప్రదేశాలలో వాటిని వెతికి, వెతికి తిరిగి వెలుగులోకి తీసుకొచ్చే ప్రయత్నాలు చేశారు. ఈ రచనాత్మకమైన ధాన్యాల విలువలను పరోశోధన చేశారు. అప్పటినుంచి, చిరుధాన్యాలు, తృణధాన్యాలు (millets) గా పిలవబడుతున్న ఈ ధాన్యాలను స్వయంగా పెంచి, క్లిష్టమైన రోగాలున్నవారికి ఇచ్చి, వందల, వేల మందిని కొన్ని నెలలలో తిరిగి ఆరోగ్యవంతులుగా చేశారు.

సిరి ధాన్యాలు ఇవే

ఎందుకూ పనికి రానివి అన్నట్లుగా ముద్ర పడిన ఈ మిల్లెట్స్ (తృణధాన్యాలు)లోని వివిధ రకాలను పరిశోధించి, వాటిలో ఐదు ధాన్యాలు అతి ఉత్తమమైనవిగా కనుగొన్నారు.



ఈ ఐదు ధాన్యాల పేర్లు -

1. కొర్రలు (Italian millets)
2. అరికెలు (Kodo millets)
3. సామెలు (Little millets)
4. ఊదులు (Barn yard millets)
5. అండు కొర్రలు (Brown top or American millets)

వీటిలోని విశిష్ఠ గుణాలు, మానవాళికి కావలసిన నిజమైన ఆరోగ్య సిరిని దేవుడు ఈ ధాన్యాల్లో అమర్చాడని ప్రాయోగికంగా అర్థం చేసుకొని, అప్పటినుంచి - ఇవి చిరు ధాన్యాలు కావు - ఇవి “సిరి ధాన్యాలు” అని అందరికి చెప్పటం మొదలెట్టారు.

హానికలిగిస్తున్న అనేక ఆహార పదార్థాల విశ్లేషణ



ఒక ఆహార శాస్త్రవేత్తగా, డాక్టర్ ఖాదర్ మనం తినే అనేక ఆహారాలను అధ్యయనం చేసి, భయంకరమైన సత్యాలను ప్రజలముందుకు తెచ్చారు. మనం తాగే పాలు, కాఫీ - టీ, బియ్యం, గోధుమలు, మైదా, వంటల్లో ఉపయోగించే నూనెలు - ఇలా ఆధునిక వైజ్ఞానంతో పండిస్తున్న అనేక ఆహార పదార్థాలు మనందరిని అనారోగ్యులుగా చేస్తున్నాయని ఎలుగెత్తి గట్టిగా చెబుతున్నారు.

అనారోగ్యాలకు మందులు – మన చుట్టుప్రక్కల ఉండే పదార్థాలే



మన పూర్వీకులు, అనేక సంవత్సరాలక్రితమే మన ప్రకృతిలోని పలు అంశాలని విశ్లేషించి చుట్టుప్రక్కల వుండే పదార్థాలనే రోగాలకు మందులుగా వాడేవారని, అవే పద్ధతులు మనం పాటిస్తే అందరు ఆరోగ్యాంగా జీవించగలరని డాక్టర్ ఖాదర్ అనేక కషాయాలను, ప్రకృతి సహజమైన అంశాలను ప్రతిపాదించారు. కొన్ని వేల మంది వాటిని పాటిస్తూ, ఆరోగ్యాంగా జీవిస్తున్నారు.

వ్యవసాయరంగ పునరుద్ధీకరణలో విశేష కృషి



ఆధునిక వ్యవసాయ పద్ధతుల వల్ల వ్యవసాయ భూములు పూర్తిగా బంజరు భూములుగా తయారవుతున్నాయి అని డాక్టర్ ఖాదర్ గమనించారు. దానికి కారణం మనం వాడుతున్న రసాయనిక ఎరువులు, క్రిమికీటకకలుపు నాశక పదార్థాలు. అదీగాక నీటి అవసరాన్ని మరీ ఎక్కువగా పెంచుకొని పోతున్న ఈ వాణీజ్యీకరణం కోసం పండిస్తున్న పంటలు (వరి, గోధుమలు, చెరుకు, కాఫీ, టీ వంటివి) అని విశ్లేషణ చేశారు.

మనకి కావలసిన ఆహార పదార్థాలను సహజంగా పెంచకుండా, కంపెనీలు తయారు చేస్తున్న యంత్రోపకరణాలు, రసాయనిక ఎరువులు, ఇతర పదార్థాలు ఉపయోగించి అధిక దిగుబడులు చేసుకొనే దారిలోనే మన మొత్తం వ్యవసాయ పద్ధతులు ప్రయాణం చేస్తున్నాయి అని తెలుసుకున్నారు. ఈ ఆధునిక కృషి పద్దతులలో తయారుచేసిన పదార్థాల నుంచి మన ఆరోగ్యం బాగు చేసుకోవడం కాదు కదా, ఇంకా చాలా శోచనీయ స్థితికి వెళ్ళిపోతున్నామని ఆందోళన చెందారు. మనం ఈ ఆధునిక కృషి పద్దతులలో తయారు చేసిన పదార్థాలను తినటం వల్ల మన ఆరోగ్యం చెడిపోతుందని మనం గమనించలేని స్థితికి, ఈ బహురాష్ట్రీయ కంపెనీలు మనల్ని దిగజార్చాయి అని బాధపడ్డారు. వ్యవసాయం సహజంగా జరిగితేనే మనం నిజమైన ఆరోగ్య పదార్థాలను పెంచుకోవచ్చు అనీ, ఆ పదార్థాలను తింటే మాత్రమే ఆరోగ్యం కుదుటపడుతుందని ఆయన మన పూర్వీకులు అవలంబించిన

అటవీ కృషి పద్ధతులను నివిష్కరించుకొని స్వయంగా సిరి ధ్యానాలను పండించడం మొదలుపెట్టారు. అభయారణ్యంలలోనుంచి తెచ్చిన మట్టితో 'అటవీ చైతన్యం' అనే ద్రావణం తయారుచేశారు. ఈ ద్రావణాన్ని ఉపయోగిస్తే, బంజరు భూములు, రసాయనిక వ్యవసాయం వలన పాడైపోయిన భూమిని కూడా తిరిగి పునర్జీవింప చేయగలుగుతున్నారు. మైనింగ్ భూముల నుంచి కూడా మట్టి తీసుకొని వచ్చి, అటవీ చైతన్యం వాడి తన సొంత భూమిలో సిరిధాన్యాలను పండించారు.

హోమియోపతి వైద్యం మరియు ఇతర శాస్త్రాలలో ప్రావీణ్యం



జిజ్ఞాసతో మెటీరియా మెడికా, ద్రవ్య గుణ దీపిక వంటి పుస్తకాలను ఆమూలాగ్రంగా చదివిన డాక్టర్ ఖాదర్, హోమియోపతీ వైద్యం కూడ నేర్చుకున్నారు. వీటితో ఏ ఏ పదార్థాలకు, ఏ ఏ గుణాలు ఉన్నాయో కూలంకుషంగా గ్రహించారు. ఫిజియాలజీ, బోటనీ, జెనెటిక్ ఇంజనీరింగ్, ఆర్గానిక్ కెమిస్ట్రీ, బయో కెమిస్ట్రీ వంటి అన్ని అంశాలపైనా ప్రావీణ్యం సంపాదించుకున్నారు. వీటన్నిటికీ తోడు, ఒక శాస్త్రవేత్తగా అనుభవం ఉండడం వల్ల, ఏ రోగాలకు ఏ సిరి ధాన్యాలు ఇవ్వాలో, ఏ కషాయాలు తాగాలో, ఏ హోమియో మందు వేసుకోవాలో ఆయన ప్రాయోగికంగా నిర్ధారించుకున్నారు. ఆ అనుభవంతో వేలాది మందిని రోగాల నుంచి విముక్తి కలిగిస్తున్నారు.

దేశమంతటా తిరుగుతూ సిరి ధాన్యాల గురుంచి ప్రచారం



గత ఇరవై సంవత్సరాలుగా పరిశోధనలు, ప్రయోగాలు చేస్తూ మైసూరు, కర్ణాటక రాష్ట్రంలో అనేక మందికి ఆదర్శంగా నిలిచిన డాక్టర్ ఖాదర్ ఇప్పుడు దేశం అంతటా తిరుగుతూ, అందరి ఆరోగ్యం వారి వారి చేతుల్లోనే ఉన్నదని, డాక్టర్లు, హాస్పిటళ్ళ చేతుల్లో లేదని ఆయన తన అనుభవాలను, తన శాస్త్రీయ జ్ఞాన్యాన్ని అందరితో పంచుకుంటున్నారు.

అన్ని ప్రాంతాల ప్రజలకి తన అనుభవాలని, ఆరోగ్య సిరి ధాన్యాల విశిష్ఠతని, వాటిని పెంచే విధానాలని, వండుకునే విధానాలని తెలియజేస్తున్నారు. మన ప్రాచీన భారతీయ ఆహార క్రమాలను, వ్యవసాయ పద్దతులను, పర్యావరణ పరిరక్షణ ఆవశ్యకతను గ్రామీణ సంక్షేమాన్ని పునరుద్ధరించడానికి అలుపెరగకుండా శ్రమిస్తున్నారు.

4. సంపూర్ణ ఆరోగ్యానికి డాక్టర్ ఖాదర్ సూచించిన అతి ముఖ్యమైన 10 సూత్రాలు

ఇది ఒక పథ్య (DIET) పద్ధతి కాదు. ఇది ఒక సరియైన ఆహార క్రమం.

1. మనం తినవలసిన పదార్థాలు -

ఐదు సిరిధాన్యాలు

వీటినే మనం మూలాహారంగా వంట చేసుకోవాలి.

- సామెలు
- కొర్రలు
- అరికెలు
- ఊదులు మరియు
- అండు కొర్రలు



- వీటిలో ఉన్న పీచు పదార్థం, గ్లూకోస్‌ని నిదానంగా మన రక్తంలోకి విడుదల చేస్తుంది. దీని వల్ల మనకు ఎటువంటి రోగాలు రావు.
- ఆరోగ్యంగా ఉండేవారు వీటిని రెండు రోజులకు ఒక ధాన్యం చొప్పున తినాలి. అంటే, పది రోజుల కు తిరిగి మొదటి ధాన్యానికి వచ్చేయాలి.
- వ్యాధులున్న వారు మాత్రం ఈ సిరి ధాన్యాలను వారి వ్యాధులకు అనుగుణంగా తినాలి. (వ్యాధులు - తీసుకోవలసిన సిరిధాన్యాలు - కషాయాలు - పట్టికలో చూడవచ్చు).
- సిరి ధాన్యాలు మూలాహారం చేసుకుని, వాటితో పాటు, అన్ని రకాల కూరలు, పులుసులు, పచ్చళ్ళు మొదలగు శాఖాహార వంటలు తినవచ్చు. (అంటే వరి బియ్యం అన్నం, చపాతీలతో ఇన్నాళ్లు తింటున్నట్లుగానే. ఇప్పటినుంచి - వరి బియ్యం, గోధుమలు బదులుగా సిరి ధాన్యాలు)



- సిరి ధాన్యాలను ఉపయోగించి ఇడ్లీ దోశ, పులిహోర, రొట్టెలు వంటి రక రకాల వంటలు కూడా చేసుకోవచ్చు.

పప్పులు



- వారానికి, మనిషికి మూడు పిడికెళ్ల పప్పు దినుసులు సరి పోతాయి.
- అవి ఏ పప్పులైనా కావచ్చు - కంది పప్పు, అలచందలు, మినపపప్పు, ఇతర ద్విదళ బీజ ధాన్యాలు (పప్పు దినుసులు).
- మొలకలు వారానికి ఒక పిడికెడు చాలు.

ప్రత్యామ్నాయ పాలు



ఆవు పాలు, గేదె పాలు వంటివి మానేసి

- నువ్వులు, సజ్జలు, రాగులు, జొన్నలు, కొబ్బరి, కుసుమలు, వేరుశెనగలతో పాలు తయారుచేసుకొని తాగవచ్చు.
- ఈ పాలను వేరే వేడి నీటి గిన్నెలో పెట్టి వేడిచేసుకోవాలి (double boiling method). ఈ పాలతోనే పెరుగు కూడా చేసుకోవచ్చు.
- దేశీ ఆవుల పాలతో చేసిన మజ్జిగ, వెన్న, నెయ్యి వాడుకోవచ్చు.



నువ్వులు

- అందరం, వారానికి ఒక్క నువ్వుల లడ్డు - కాల్షియం కోసం ఖచ్చితంగా తినాలి.
- పాలల్లో లభించే కాల్షియం కన్నా నువ్వుల్లో కాల్షియం చాలా అధికంగా ఉంటుంది.
- నువ్వులకు కాన్సర్ నిరోధక శక్తి కూడా ఉంది.

నూనెలు



- ఎద్దులతో నడిపే కట్టె గానుగలో (మెషీన్ కట్టె గానుగ కాదు) తయారు చేసిన
  కుసుమల నూనె,
  ఆవాల నూనె
  నువ్వుల నూనె,
  కొబ్బరి నూనె,
  వేరుశెనగ నూనెలను మాత్రమే ఉపయోగించుకోవాలి.
- రోజూ మనిషికి 3 – 5 చెంచాల నూనె సరిపోతుంది.
- పిల్లలకు పెరిగే వయసులో ఎక్కువ నూనె అవసరం.



తీపి కోసం

- తీపి పదార్థాలు తయారు చేసుకోవడం కోసం తాటి బెల్లం కానీ, ఈత బెల్లం కానీ, జీలుగ బెల్లం కానీ ఉపయోగించుకోవాలి.

ఉప్పు



- సముద్రపు ఉప్పును మాత్రమే మన వంటల్లో వాడుకోవాలి.



ఊరగాయలు/ పచ్చళ్ళు

- మన భారతీయ ఊరగాయలు మితంగా తింటే, మన ఆరోగ్యానికి చాలా మంచివి. వాటిల్లో, కాన్సర్ నిరోధక (anti-carcinogenic) శక్తి వుంది.

2. మనం తినకూడని/తాగకూడని/వాడకూడని పదార్థాలు

– వీటిని తినడం/తాగడం/వాడడం పూర్తిగా ఆపివేయాలి

తినకూడనివి	తాగకూడనివి	వాడకూడనివి
బియ్యం, బియ్యం పిండి, బియ్యం రవ్వ	ఆవు, గేదె, మేక పాలు	అన్ని రకాల రిఫైండ్ నూనెలు
గోధుమలు, గోధుమ పిండి	కాఫీ	-వేరుశెనగ
చక్కెర	టీ	-కుసుమ
చెరుకు బెల్లం	సోయా పాలు	-పొద్దుతిరుగుడు (సన్ ఫ్లవర్)
మైదా పిండి	శీతల పానీయాలు	-రైస్ బ్రాన్ మొదలగునవి.
గ్రుడ్లు	కోక్, పెప్సీ లాంటివి	
మాంసం	బయట దొరికే జ్యూస్‌లు	ప్లాస్టిక్ సీసాలు, డబ్బాలు, పళ్ళాలు
చేపలు		
డ్రై ఫ్రూట్స్		
బేకరీ ఫుడ్స్ కేకులు, బిస్కెట్లు, పిజ్జాలు, బర్గర్లు, నూడుల్స్		వంట చేసుకోవడానికి - అల్యూమినియం పాత్రలు నాన్-స్టిక్ పెనాలు రాగి పాత్రలు
చాక్లెట్లు		
పన్నీరు, చీజ్, ఐస్ క్రీంలు, పాల స్వీట్		
మిశ్రమ ధాన్యాలు (Multi-grains)		
సోయాబీన్, సోయా పెరుగు, సోయా పన్నీరు (టోఫు)		
తేనె		
టేబుల్ సాల్ట్ / అయొడైజ్డ్ ఉప్పు		
టూత్ పేస్ట్		

3. వేళకు తినడం -



- పిల్లలు ఆకలి అయినప్పుడల్లా తినాలి.
- పెద్దవాళ్ళు ఉదయం తొమ్మిదింటి లోపు సిరిధాన్యాలతో భోజనం చేస్తే, సాయంత్రం ఆరు వరకు ఆకలి వెయ్యకుండా ఉండగలరు.
- సాయంత్రం ఆరు - ఏడు గంటల మధ్య రాత్రి భోజనం ముగించాలి.
- మధ్యలో ఆకలి వేస్తే, అరటిపండో, కీరా దోసకాయో, జాంపండో తినవచ్చు. మజ్జిగ తాగి ఉండవచ్చు.
- అర్ధరాత్రి - అపరాత్రి తినకూడదు. వేళకు భోజనం చేయాలి.

4. నీళ్ళు -



- త్రాగడానికి గాని, కూరగాయలను శుభ్రపర్చుకొనడానికి గాని, వంటలో వాడడానికి గాని రాగి బిందెలో కనీసం ఆరు గంటల పాటు ఉంచిన నీటినే ఉపయోగించాలి.
- రాగి పాత్ర లేకపోతే, ఒక 20 లీటర్ల స్టీలు బిందెలో కానీ మట్టి కడవ/కుండలో కానీ నీళ్ళు పోయాలి.
- ఆ నీటిలో ఒక 3" వెడల్పు- 12" పొడవు గల రాగి రేకును ఆరు గంటల పాటు ఉంచి, శుద్ధంచేసిన నీటిని వాడుకోవాలి.

5. కషాయాలు -

భారత దేశ సంప్రదాయం - కషాయం, కాషాయం

- మన చుట్టుపక్కన లభించే - వివిధ రకాలైన ఆకులతో కషాయాలను తయారు చేసుకొని, త్రాగాలి.
- ఆ కషాయాలకు, రాగి బిందె లోని నీటినే వాడాలి.
- కషాయాలు రోగాలు తొందరగా తగ్గడానికి దోహద పడతాయి.
- రుచి కోసం తాటి బెల్లం పాకాన్ని కలుపుకోవచ్చు.
- కాఫీలు, టీల బదులు ఈ కషాయాలు తాగటంవల్ల, అటువంటి అనారోగ్యపు అలవాట్లను చాలా తేలికగా మానవచ్చు.





6. వాడుకోవలసిన వంట పాత్రలు –

– స్టీలు గిన్నెలు, మట్టి పాత్రలు మరియు ఇనుప పెనాలు మనం వంటకు ఉపయోగించుకోవాలి.

– నాన్ స్టిక్ పాత్రలను వంటకు వాడరాదు.

7. ప్లాస్టిక్ –



– మన ఆరోగ్యానికి, పర్యావరణానికి చాలా హాని చేసే ప్లాస్టిక్ వాటర్ బాటిల్స్, గిన్నెలు, డబ్బాలు, ప్లేటులు, స్పూన్లు, గ్లాసులు, ప్యాకెట్లు – ఇవన్నీ వాడకూడదు.

– అలాగే, ఆహార పదార్థాలను, ఊరగాయలను, నూనెలను, నీళ్ళను ప్లాస్టిక్ పాత్రల్లో, డబ్బాల్లో అస్సలు నిలువఉంచకూడదు.

– మన వంట గదిలో, అసలు ప్లాస్టిక్ వస్తువులు వినియోగించకూడదు.



8. నడక –

– ప్రతి రోజూ ఒక గంట ముప్పై నిముషాలు తప్పనిసరిగా నడవాలి.

– అన్ని వ్యాయామాల్లోకి నడక చాలా ముఖ్యమైనది.

– ఎందుకంటే మనం నడవడానికి వీలుగా ఉండేటట్లు మన శరీరాన్ని, దేవుడు సృష్టించాడు. కానీ దాన్ని కూడా అందరూ మర్చిపోతున్నారు.

– ఒకే స్థితి (posture) లో గంటలు గంటలు ఉండి అందరూ పని చేస్తున్నారు.

– దీని వల్ల శరీరానికి కలిగే ప్రయాస (strain)ని ఆ రోజుకారోజు సరి చేసుకోడానికి, నడక చాలా మంచిది.

– ఎంతసేపు నడిచామనేది ముఖ్యం – ఎంత వేగంగా నడిచామనేది ముఖ్యం కాదు.

– ఒక గ్రాము గ్లూకోస్ ఖర్చు కావాలంటే, సుమారు 15 నిముషాలు నడవవలసి ఉంటుంది. మన 5 –6 లీటర్ల రక్తంలో ఎల్లప్పుడు ఉండే 5 –6 గ్రాముల గ్లూకోస్ ఒకగంట పదిహేను నిముషాలు నడిస్తే ఖర్చు అయిపోతుంది. అప్పుడు మన రక్తంలో మళ్ళీ గ్లూకోస్ కావాలి అనే పరిస్థితి సంభవమవుతుంది. మన శరీరంలో ఉన్న కొవ్వు, కొలెస్ట్రాల్ కరిగి, మళ్ళీ గ్లూకోస్ గా మారి రక్తంలోకి వస్తుంది. ఇలా జరిగినప్పుడే మన శరీరం శుద్ధి అవుతుంది.

– యువత, వ్యాయామం కోసం జిమ్ కి వెళ్లడం చాలా సాధారణమైపోయింది. కానీ దేవుడిచ్చిన మన మానవ శరీరానికి 30 ఏళ్ళ లోపు యువతకి జాగింగ్, ఆ పై బడిన వారికి నడక అన్ని వ్యాయామాల్లోకి ఉత్తమమైనవి.

9. నిద్ర –



- ఈ మధ్య కాలంలో మానవ జాతి, మంచి నిద్ర పోవడం లేదు. వేకువనే నిద్ర లేవాలి – తొందరగా పడుకోవాలి.
- నిద్ర పోవాల్సిన రాత్రి సమయంలో కూడా లైట్లు వేసుకొని పనులు చేసుకొంటున్నారు. నిద్ర రాకపోతే టాబ్లెట్లు వేసుకొని నిద్రపోతున్నారు.
- చీకట్లో పడుకొంటే మెదడులో అద్భుతమైన జీవ రసాయనిక రసాలు ఉత్పాదన అవుతాయి.
- చిమ్మ చీకట్లో పడుకుంటేనే మంచి నిద్ర వస్తుంది. గాఢ నిద్ర పోవాలి.
- గాఢ నిద్ర వల్ల మన దేహంలో రోగ నిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది.
- మంచి నిద్ర మనల్ని మళ్లీ చైతన్యవంతుల్ని చేస్తుంది.

10. ధ్యానం –

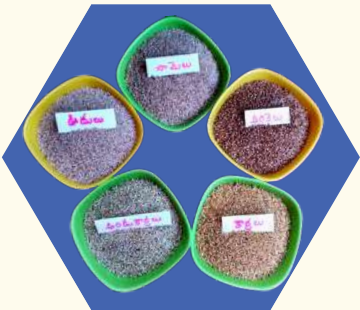


- అనేక కారణాలతో మనమంతా మానసిక ఆందోళనలకు గురవుతూంటాము. ఏ విషయాన్ని గురించైనా చాలా ఎక్కువగా ఆలోచిస్తూంటాము.
- ఎక్కువగా ఆలోచించటం వల్ల మానసిక అశాంతి కలుగుతుంది.
- మనస్సు, తనువు ప్రశాంతత కోసం ప్రతిఒక్కరు – వయస్సు నిమిత్తం లేకుండా – ప్రతిరోజూ ధ్యానం చేయాలి.
- ఉదయం ఉషా సమయంలో ఒక పది నిముషాలు, సాయంత్రం సంధ్య వేళలో ఒక పది నిముషాలు కృతజ్ఞతా భావంతో దేవుడిని ధ్యానం చేయడం ఆరోగ్యానికి చాలా మంచిది.
- దేవుడు లేదనుకునేవారు కూడా, ఏ దేవుణ్ణి తలచుకోకపోయినా ధ్యానం మాత్రం చేయాలి.

5. ఐదు సిరిధాన్యాలు - వాటి విశిష్ఠత, ప్రయోజనాలు

- సమతూలన ఆహారం (balanced diet) అంటే– మాంస కృత్తులు(proteins), పిండి పదార్థాలు(carbohydrates), కొవ్వు పదార్థాలు(fats), మినరల్స్, విటమిన్లు మాత్రమే కాదు. పీచు పదార్థం (fibre) కూడా మన ఆహారంలో తీసుకోవలసిన అతి ముఖ్యమైన అంశం.
- మనకు రోగాలు, వ్యాధులు, ఆరోగ్య సమస్యలన్నిటికీ ముఖ్య కారణం – గ్లూకోస్ నియంత్రణ లేకపోవడమే. గ్లూకోస్ నిదానంగా విడుదల అయితేనే మన ఆరోగ్యం బాగుంటుంది.
- మన ఆహారంలో, సహజంగా ఉన్న పీచు పదార్థం (fibre) మాత్రమే – రక్తంలోకి గ్లూకోస్ విడుదల కావడాన్ని నిరంతరంగా నియంత్రణ చేస్తుంది.
- స్వతంత్ర ఆరోగ్య, ఆహార శాస్త్రవేత్త డా. ఖాదర్ వలి గారు మనం తినే ఆహారాలు, వ్యవసాయ పద్ధతుల మీద ఇరవై సంవత్సరాలుగా పరిశోధనలు, ప్రయోగాలు చేసి – మన శరీరంలో ఎంత పీచు పదార్థం కావాలో అంత ఉండే ఏకైక ఆహారం – ఒక ఐదు ధాన్యాలలోనే ఉన్నట్లు గుర్తించారు.
- తన నిర్విరామ, నిస్వార్థ కృషితో, వాణిజ్యీకరణం మూలంగా విత్తనాలతో సహా కనుమరుగువుతున్న అమృతతుల్యమైన ఈ ఐదు సిరిధాన్యాలను వెలికి తీసి, పునరుద్ధరించి మానవాళికి తిరిగి అందించారు.
- ఇరవై సంవత్సరాల పూర్వం వరకు చిరుధాన్యాలు, తృణ ధాన్యాలుగా పిలువ బడుతున్న వీటిని డా. ఖాదర్ గారు – 'సిరిధాన్యాలు' గా పునః నామకరణ చేసి, ఇవి కేవలం పక్షులకు, పశువులకు మాత్రమే కాదు, యావత్ మానవాళి మూలాహారంగా భుజించవలసిన గొప్ప ధాన్యాలని చాటి చెబుతున్నారు.

ఈ ఐదు సిరిధాన్యాలు –



1) కొర్రలు (కొర్ర బియ్యం) Foxtail millet or Italian millet
2) సామెలు (సామె బియ్యం) Little millet or African millet
3) అరికెలు (అరికె బియ్యం) Kodo millet
4) ఊదులు (ఊదుల బియ్యం) Barnyard millet or German millet or Japanese millet or Russian millet
5) అండు కొర్రలు (అండు కొర్ర బియ్యం) Browntop millet or American millet

సిరిధాన్యాల విశిష్టత

- వరి బియ్యము, గోధుమలు, రాగులు, కొర్రలు, సజ్జలు మొదలగునవన్నీ ధాన్యాలే. అయితే, ఏ ధాన్యం మనం వాడాలి అన్నది
    - ఏ ధాన్యాలు ఎక్కువగా పండిస్తే పర్యావరణం రక్షించబడుతుంది,
    - అవి ఎక్కువగా ఎక్కడ దొరుకుతాయి,
    - వాటిని తినడం వల్ల మనకు వచ్చే ఉపయోగాలు,
    - అతి ముఖ్యంగా – ఏ ధాన్యాలు మనకు మంచి ఆరోగ్యం ఇస్తాయి అనే దాని మీద ఆధారపడి ఉంటుంది.

ఇటువంటి అన్ని లక్షణాలు కలిగిన ధాన్యాలే – మన సిరి ధాన్యాలు.



అద్వితీయమైన ఆకృతి

- ప్రకృతి ప్రసాదించిన ఈ ఐదు సిరి ధాన్యాలలోని పీచు పదార్థం (fibre), పిండిపదార్థం(carbohydrates) – ధాన్యం గింజ యొక్క కేంద్రం నుండి పొరలు – పొరలుగా ఒకదాని తరువాత ఒకటిగా అమరి ఉంది. దీని వల్ల గ్లూకోస్ మన రక్తంలోకి నిదానంగా, నియంత్రణతో, సమతూలనంగా విడుదలవుతుంది.

- సిరిధాన్యాలలో రెండు రకాల పీచు పదార్థాలు ఉంటాయి. ఒకటి – రక్తంలో కరిగే పీచు పదార్థం. రెండు – రక్తంలో కరగని పీచు పదార్థం ఉంటాయి. రక్తం లో కరిగిన పీచు పదార్థం అంగాంగాల్లో ఉన్న కల్మషాలను ఏ రోజుకారోజు శుద్ధం చేస్తుంది. కరగని పీచు పదార్థం పెద్ద ప్రేగుల నుంచి గుద ద్వారం వరకు ఆవరించుకొని ఉన్న మలినాలను మలం ద్వారా బయటికి పంపుతుంది.

- ఈ విధంగా, సిరిధాన్యాలు – మన దేహానికి కావలసిన పోషకాంశాలను అందించడమే కాకుండా, ప్రతి రోజూ మలినాలను బయటికి పంపే పని కూడా చేస్తాయి. ఇలా జరగడం వల్ల, సిరిధాన్యాలు రోగకారకాలను మన శరీరంలో నుంచి తొలగించి, మనకు ఆరోగ్యాన్ని అందిస్తాయి. ఇదే వీటి విశిష్ఠ గుణం. ఈ సద్గుణం కలిగి ఉండటం వల్ల, ఇవి మానవ జాతికి భగవంతుడు అందించిన అద్భుత ఆహారం. ఈ విశేషమైన గుణం వరి, గోధుమలతో లేదు.

రక్తంలో గ్లూకోస్ విడుదలను నియంత్రించగల అద్భుత శక్తి

- మన దేహంలోని జీవ రసాయన జీర్ణ క్రియల్లో, చివరగా గ్లూకోస్ వస్తుంది. ఆహారం తిన్న తరువాత, ఆ ఆహారం గ్లూకోస్ గా మారి, రక్తంలోకి వచ్చి, శరీరమంతటా సరఫరా అవ్వడం సాధారణంగా జరిగే ప్రక్రియ.
- మన ఆహారంలో సహజంగా ఉన్న పీచు పదార్థమే (fibre) – మన ఆహారం నుండి రక్తంలోకి గ్లూకోస్ విడుదల కావడాన్ని నియంత్రణ చేస్తుంది.
- ఈ నియంత్రణ, మన ఆహారంలోని పీచు పదార్థం (fibre), పిండి పదార్థం (carbohydrates) యొక్క నిష్పత్తి పై ఆధారపడి ఉంటుంది. అన్ని ధాన్యాలతో పోలిస్తే, ఈ ఐదు సిరి ధాన్యాలలోనే పీచు పదార్థం – పిండి పదార్థాల నిష్పత్తి అతి తక్కువగా ఉంటుంది. (ధాన్యాల్లో పోషకాంశాల పట్టికలో చూడవచ్చు)
- మన దేహంలో ఉన్న 5 – 6 లీటర్ల రక్తంలో ఎల్లప్పుడూ, 5 – 6 గ్రాముల గ్లూకోస్ మన రోజు వారీ పనులకు ఉండాలి.
- వరి బియ్యం, గోధుమలు వంటి ఆహార పదార్థాలను తీసుకున్న 30 – 40 నిముషాలలో ఒకేసారి ఎక్కువగా గ్లూకోస్ రక్తంలోకి వస్తుంది. ఇది మన ఆరోగ్యానికి మంచిది కాదు. ఈ విధంగా గ్లూకోస్ త్వరితంగా రావడం – మధుమేహ రోగులకు, అధిక రక్త పోటు, మూత్రపిండాల రోగులకు మాత్రమే కాక ఆరోగ్యంగా ఉన్నవారికి కూడా ప్రమాదకరం.
- అదే సిరిధాన్యాలు, తిన్న తరువాత 5 – 7 గంటల పాటు, కొద్ది కొద్దిగా, చిన్న మొత్తాలలో, గ్లూకోస్ ని రక్తంలోకి విడుదల చేస్తాయి. అంటే – మనకు కావలసిన ఒక లీటరు రక్తానికి – ఒక గ్రాము గ్లూకోస్ మాత్రమే నిరంతరం నిదానంగా, సమతూలనంగా, నియంత్రణతో విడుదల అవుతుంది. ఎక్కువ గ్లూకోజ్ రక్తంలో ఎప్పటికీ పేరుకోదు.



సిరిధాన్యాలకు – ఇతర ధాన్యాలకు గల వ్యత్యాసం

డా . ఖాదర్ మనం తినే ధాన్యాలను మూడు రకాలుగా విశ్లేషించారు.

1. సకారాత్మక ధాన్యాలు (Positive grains) –



ఈ ఐదు సిరిధాన్యాలు సకారాత్మక ధాన్యాలు.

- వీటిలో అత్యంత ఆవశ్యకమైన పీచు పదార్థం(fibre) 8% – 12% వరకు ఉంటుంది.
- అంటే వీటిలో పీచు అంశం మన దేహానికి ఎంత అవసరమో, అంత మోతాదులో లభ్యమవుతుంది.
- ఈ పీచు పదార్థమే – మన ఆహారం నుండి రక్తంలోకి వెళ్లే గ్లూకోస్‌ను నియంత్రించి, నిదానంగా విడుదల చేస్తుంది.
- కాబట్టి, అనారోగ్యంతో బాధపడే వారు వీటిని ఆహారంగా తీసుకొంటే – ఆరోగ్యం చేకూరుతుంది.
- ఆరోగ్యంగా ఉన్నవారికి రోగాలు దరి చేరవు.



2. తటస్థ ధాన్యాలు (Neutral grains) –

అంటే రాగులు, సజ్జలు, జొన్నలు, వరిగలు మొదలగునవి.

- వీటిలో పీచు పదార్థం 1.2% – 3.6% ఉంటుంది.
- వీటివలన మన ఆరోగ్యానికి హాని కలగదు గాని, అనారోగ్యాన్ని బాగు చేసే శక్తి వీటిలో ఉండదు.

3. నకారాత్మక ధాన్యాలు (Negative grains) -

గోధుమలు, వరి బియ్యం.



- వీటిలో పీచు పదార్థం 0.2% – 1.2% వరకు మాత్రమే ఉంటుంది.
- ఇవి తింటే, మనం భోజనం చేసిన 30 నిముషములలోపే ఒక్కసారిగా, అధిక మోతాదులో చక్కెర మన రక్తంలోకి విడుదలవుతుంది.
- దానితోనే అనేక అనారోగ్య సమస్యలు – మధుమేహం, అధిక రక్త పోటు, క్యాన్సర్ వంటి జబ్బులను మనం ఆహ్వానించినవారమవుతున్నాము. ఈ ధాన్యాలను సంపూర్ణంగా త్యజించాలి.

పీచు పదార్థం(fibre) – పిండి పదార్థం (carbohydrates) యొక్క నిష్పత్తి (ratio)

(ధాన్యాల్లో పోషకాంశాల పట్టికలో చూడవచ్చు)

- ధాన్యాలలో, ఈ నిష్పత్తి 10 కంటే తక్కువగా ఉంటేనే రక్తంలో గ్లూకోస్ నియంత్రణ సరిగ్గా జరుగుతుంది.
- రోగాలను తగ్గించే శక్తి ఉంటుంది.
- ఈ ఐదు సిరి ధాన్యాలలో – పీచు, పిండి పదార్థాల నిష్పత్తి 10 కంటే తక్కువగా ఉంటుంది.
- ఉదాహరణకు అండు కొర్రలలో పిండి పదార్థం 69 .37 – ఉండగా, పీచు అంశం 12 .5 – ఉంది. అంటే ఈ ధాన్యంలో, ఈ రెండు అంశాల నిష్పత్తి 5.54 ఉంటుంది.
- తటస్థ ధాన్యాలలో (అంటే రాగులు, సజ్జలు, జొన్నలు మొదలగునవి) పీచు : పిండి పదార్థాల నిష్పత్తి 20 – 55 వరకు ఉంటుంది.
- అదే నకారాత్మక ధాన్యాలలో (గోధుమలు, వరి బియ్యం) పీచు : పిండి పదార్థాల నిష్పత్తి 63.5 – 395 వరకు ఉంటుంది.
- **ఈ విధంగా పిండి పదార్థం : పీచు పదార్థం యొక్క నిష్పత్తి ఒక అంకెలో** (one digit) **ఉండడం సిరి ధాన్యాల్లోని విశిష్ఠ గుణం.**

కొర్రలు	7.57
సామెలు	6.68
అరికెలు	7.28
ఊదులు	6.55
అండు కొర్రలు	5.55

సిరి ధాన్యాలతో – మన ఆహారమే, మన ఔషధం

- అత్యంత పోషకవిలువలున్న సిరి ధాన్యాలను మూలహారంగా తీసుకుని, మనం మన జీవన శైలిని మార్చుకుంటే, మన శరీరంలోని అన్ని అంగాలు వాటి నిర్దిష్టమైన పనులు చేసుకుంటూ మనల్ని రోగగ్రస్తులవకుండా సంరక్షిస్తాయి.
- సిరిధాన్యాలు మూడు పూటలా మన ఆహారంగా తింటే మనకు కావలసిన పీచుపదార్థం వాటినుంచే 80% వచ్చేస్తుంది. వీటితో పాటు ఆకు కూరలు, కూరగాయలు, పండ్లు తింటే సరిపోతుంది.
- పాశ్చాత్య దేశాల్లో, వారి ఆహారంలో పీచు పదార్థం తక్కువగా ఉండటంతో, ఆ లోటును భర్తీచేసుకోవడానికి మందుల రూపంలో పీచు (fiber) ను తీసుకుంటూ ఉంటారు. సిరి ధాన్యాలతో, ఆ అవసరమే రాదు.

సిరి ధాన్యాల పంటలతో నీటి పొదుపు, పర్యావరణ పరిరక్షణ

- ఐదు సిరిధాన్యాలను C4 foods గా పరిగణిస్తారు. ఇవి సహజంగా పండే పంటలు.
- వీటిల్లో జీవ రసాయనిక క్రియ వరుస క్రమం (సరమాల) రచనాత్మకంగానే వేరే రకంగా ఉంటుంది.
- అంటే కంకి కట్టేటప్పుడు, ఈ పంటలకు నీళ్ళు ఎక్కువ అవసరం లేదు. భూమిలో అందుబాటులో ఉన్న నీటిని ఇవి తీసుకుంటాయి.
- అందుకే నాలుగు వర్షాలు వస్తే ఈ పంట పండుతుంది.
- ఈ విధమైన సహజ పంటలలో, ఎక్కువ నీటి అవసరం లేకుండానే గ్లూకోస్ తయారవుతుంది.
- కానీ C3 ఫుడ్స్ అయిన వరి, గోధుమ పంటలకు నీటి అవసరం ఎక్కువ.
- ఈ పంటలు నీళ్ళు ఉంటేనే పండుతాయి. నీళ్ళు ఉంటేనే ఈ పంటలలో గ్లూకోస్ తయారవుతుంది.
- ఇలా కృతకంగా సాగునీరును ఎక్కువగా అందించడం వల్ల వరి, గోధుమల దిగుబడి ఎక్కువగా ఉంటుంది.
- ఇంత ఎక్కువ నీటి వాడకం వల్ల పర్యావరణం దెబ్బతింటోంది.
- ఒక కేజి గోధుమలు పండించడానికి, దాదాపు10 వేల లీటర్ల సాగునీరు అవసరం అవుతుంది.
- ఒక కేజి వరి బియ్యం పండించాలంటే, సుమారు 8 నుంచి 9 వేల లీటర్ల నీరు కావాలి.
- అదే – ఒక కిలో సిరి ధాన్యం పండించడానికి, కేవలం 200 లీటర్ల నీళ్ళు చాలు.
- అంటే, ఒక కేజి వరి పండించడానికి వాడే నీళ్లతో దాదాపు 40 కేజిల సిరిధాన్యాన్ని పండించవచ్చు.
- నీటిని తక్కువ వాడటం వల్ల పర్యావరణం కూడా రక్షించపడుతుంది.

సిరి ధాన్యాలు – సహజ పంటలు

- ఈ ఐదు సిరి ధాన్యాలని పండించడానికి కృత్రిమమైన ఎరువులు, క్రిమి కీటక కలుపు నాశక పదార్థాలు వంటివి అవసరంలేదు.
- సేంద్రీయ పద్ధతులతోనే 3 – 4 నెలల్లో పంట చేతికి వస్తుంది.
- ఏ రసాయనిక పదార్థాలు, ఎరువులు, క్రిమి కీటక కలుపు నాశక మందులు వాడకుండా పండిన సిరి ధాన్యాలను తినడంతో, మన ఆరోగ్యాలను మనమే కాపాడుకోగల్గుతాం.



సిరిధాన్యాల ఆహారం – సర్వరోగ నివారిణి, ఆరోగ్య ప్రదాయిని

- ఈ ఐదు సిరిధాన్యాలూ మన ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు చేస్తాయి. అన్ని సిరిధాన్యాలు మనకు అవసరమైనవే.
- సిరిధ్యానాలతో ఆహారం – ఆరోగ్యదాయకం.
- ఈ సిరిధాన్యాలను పద్ధతిగా తింటే, మన శరీరంలోని ఏ అనారోగ్యమైనా, 6 నెలలనుంచి 2 సంవత్సారాలలోపు పూర్తిగా తగ్గుతాయి.
- కావున సంపూర్ణ ఆరోగ్యానికి ఈ ఐదు సిరిధాన్యాలూ అనివార్యం.
- ఈ సిరిధాన్యాలను మన ముఖ్య ఆహారం చేసుకొని, మన ఆరోగ్యాన్ని, ప్రకృతిని, భావి తరాలను కాపాడుకొందాం.

ఉదాహరణకి:

1. కొర్రలు: నరనాడులను (nerves), శ్వాసకోశాలను (lungs) శుద్ధం చేయడంలో తోడ్పడుతాయి.
నరాల దౌర్బల్యం (nervous weakness), శ్వాస కోశ సంబంధిత వ్యాధులు, మూర్ఛ రోగాలు (epilepsy), పార్కిన్సన్స్ (parkinsons), ఆర్థ్రయిటిస్, ఆస్తమా వంటి రోగాల నివారణకు దోహదపడతాయి.





2. సామెలు: జననాంగాలు(reproductive organs), నిర్నాళగ్రంధులు (endocrine glands) శుద్ధం చేయడంలో దోహదపడతాయి.
వివిధ రకాలైన స్త్రీల సమస్యలు, PCOD, వీర్యకణాల సంఖ్య పెరగడానికి, మెదడు, గొంతు, థైరాయిడ్ కాన్సర్లకు ఎంతో పనికి వస్తాయి.

3. అరికెలు: రక్త శుద్ధికి,
ఎముకల మజ్జ బాగు చేసుకోడానికి
(అనగా రక్తం తయారుచేసే వ్యవస్థను),
థైరాయిడ్, గొంతు, క్లోమ గ్రంథుల (pancreas),
కాలేయపు (liver) కాన్సర్లు,
డయాబెటిస్,
రక్తహీనత,
గాంగ్రీన్,





4. ఊదులు: మూత్ర పిండాల వంటి మృదువైన అంగాలను
శుద్ధి చేయడంలో తోడ్పడుతాయి.
నిర్నాళగ్రంథులకు, కాలేయం,
మూత్రాశయం, గాల్ బ్లాడర్ శుద్ధికి,
కాలేయం, గర్భాశయం కాన్సర్లకు,
కామెర్ల వ్యాధికి పనిచేస్తాయి.

5. అండు కొర్రలు: శ్వాసకోశ మరియు ఎముకలకు
సంబంధించిన బాధలను నివారించే శక్తి
అధికంగా కలిగి ఉంటాయి.
జీర్ణాశయం సమస్యలు, మొలలు,
మూలశంక, అల్సర్లు, మెదడు, రక్త , స్తనాల,
ఎముకల, చర్మ కాన్సర్ల వంటి
రోగాలను తగ్గిస్తాయి.



- కావున సంపూర్ణ ఆరోగ్యానికి ఈ ఐదు సిరిధాన్యాలూ అనివార్యం.
- ఈ సిరిధాన్యాలను మన ముఖ్య ఆహారం చేసుకొని, మన ఆరోగ్యాన్ని, ప్రకృతిని, భావి తరాలను కాపాడుకొందాం.

6. సిరిధాన్యాలు – వండుకునే విధానం

సిరిధాన్యాలు వండుకునే పద్ధతి



- ఈ ఐదు సిరి ధాన్యాలను – నీళ్లలో బాగా నానపెట్టిన తరువాతనే వండుకోవాలి.
- పీచు పదార్థం ధాన్యంలో ఉండటం వల్ల, ఎక్కువసేపు నాన పెట్టి వండుకోవాలి. అప్పుడే, ఈ పీచు పదార్థం నీళ్లను బాగా పీల్చుకున్నప్పుడు వికసిస్తుంది.
- అలా నాన పెట్టినప్పుడు, ఫెర్మెంటేషన్ మొదలవుతుంది. ఆ నాన పెట్టిన సిరి ధాన్యాలను వంట చేసుకుని తిన్నప్పుడు, అంచెలంచెలుగా గ్లూకోస్ ని విడుదల చేస్తాయి.
- నానపెట్టకుండా వండితే, సరిగ్గా అరగకపోవడం, కడుపు నొప్పి రావడం, వేడి చేసినట్లుగా ఉండడం జరుగుతుంది.
- రాత్రి నానపెట్టిన ధాన్యాలను, ప్రొద్దున వండుకోవాలి. ప్రొద్దున నానపెట్టిన ధాన్యాలను, రాత్రి వండుకోవచ్చు.
- అత్యవసరమైనప్పుడు కనీసం 2 గంటలైనా నాన పెట్టిన తరువాతనే వంట చేసుకోవాలి. అందు కొర్రలు మాత్రం కనీసం 4 గంటలు నానిన తరువాతే వాడుకోవాలి.
- ఒక కప్పు సిరిధాన్యానికి రెండు కప్పులు నీళ్లు కలిపి నాన పెట్టు కోవాలి. ఆ నాన పెట్టిన నీటితోనే వండుకోవాలి.
- 7 – 8 గంటల కన్నా ఎక్కువ సేపు నాన పెట్టకూడదు. అలా నాన పెడితే బంకగా తయారయ్యి, వాసన వస్తుంది.

మట్టి కుండలో/స్టీలు గిన్నెలో ఎలా వండుకోవాలి?



- ప్రెషర్ కుక్కరు కన్నా మట్టికుండలో గానీ, స్టీలు గిన్నెలో వండుకుంటే పోషక విలువలు తగ్గకుండా ఉంటాయి. సిరిధాన్యాలను మట్టి కుండలో గానీ, స్టీలు గిన్నెలో గానీ వండుతున్నప్పుడు, నీళ్ళు కొంచెం ఎక్కువ పడతాయి. మూత పెట్టుకొని వండుకోవాలి.
- కొర్రలు, అరికెలు వండటానికి ఒకటికి మూడు నీళ్ళు పోసుకొంటే సరిపోతుంది. అందు కొర్రలకి ఒకటికి నాలుగు దాకా పడతాయి. సామెలు, ఊదులకు ఒకటికి రెండు సరిపోతాయి.

- పొయ్యి మీద మట్టి కుండ/ స్టీలు గిన్నెపెట్టి, నాన పెట్టిన నీటిని మాత్రం దానిలో పోసి, ఒక స్పూన్ నూనె వేసి, మూత పెట్టుకోవాలి. పొయ్యివెలిగించి, చిన్నమంటలోనే ఉంచాలి.
- ఒక స్పూను నూనె వేస్తే ధాన్యం విడివిడిగా, మృదువుగా ఉడుకుతుంది.
  నీళ్లు మరిగిన తరువాత సిరిధాన్యాన్ని మరుగుతున్న నీటిలో వెయ్యాలి. మళ్ళీ మూత పెట్టుకొని ఉడికించుకోవాలి. మధ్యలో మధ్యలో గరిటతో కలిపి అడుగంటకుండా చూసుకోవాలి.
- మట్టి కుండకు చెక్క గరిట వాడుకొంటే మంచిది. చివరిలో కొద్దిగా నీరు ఉన్నప్పుడు పొయ్యి ఆపు చేసి, మూత పెట్టాలి.
- ఒక ఐదు నిముషాలు ఉంచితే, చాలా బాగా ఉడికి, అన్నం పొడ పొడ లాడుతూ ఉంటుంది.. మెత్తగా కావాలనుకుంటే, నీరు కొంచెం ఎక్కువ పోసుకోవాలి.

- **సిరి ధాన్యాలను కలిపి వాడకూడదు. దేనికి వాటిని, విడివిడిగా వండుకోవాలి.**

  సామెలు తింటే జననాంగాలు శుద్ధం అవుతాయి. కొర్రలు నాడుల్ని శుద్ధం చేస్తాయి. అరికెలు ఎముకలమజ్జను శుభ్రం చేస్తుంది. అండు కొర్రలు వెంట్రుకల నుంచి కాలి గోళ్ళ వరకు బాగు చేస్తాయి. ఒక్కొక్క ధాన్యంలో ఒక్కొక్క అంగాన్ని శుద్ధం చేసే గుణం ఉండటం వల్ల మనం అన్నీ కలిపి తింటే ఏది సరిగ్గా శుద్ధం కాదు.

- **ఒక రోజంతా, ఒకే సిరి ధాన్యాన్ని వాడాలి.**

  ఒకే రకమైన ధాన్యాన్ని రెండు పూటలుగాని, మూడు పూటలుగాని – వరుసగా రెండు రోజులు తినాలి. తరువాత ధాన్యాన్ని మార్చి – ఇంకో సిరిధాన్యం తినాలి.

- **ఆరోగ్యంగా ఉండేవారు వీటిని రెండు రోజులకు ఒక ధాన్యం చొప్పున తినాలి.**

  అలా ఈ ఐదు రకాలు – పది రోజలు వాడాక, పదకొండో రోజు మళ్లీ మొదటి సిరిధాన్యాన్ని వాడుకోవాలి.

- **తీవ్ర అనారోగ్య సమస్యలతో బాధపడేవారు, సిరి ధాన్యాలను గంజి లేక అంబలి రూపంలో తీసుకోవాలి.**

  ఏ రోగం లేని వారు వారానికి ఒకసారి అయినా అంబలి తాగితే– పంచన నాళంలో – వారు తింటున్న ఆహారాన్ని సరిగ్గా అరిగించుకొనే శక్తి, పోషకాంశాలు పీల్చుకొని శక్తి పెరుగుతుంది. దీని వల్ల వారిలో రోగ నిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది. అన్ని సిరిధాన్యాలతో గంజి/అంబలి చేసుకోవచ్చు.

- **ఏమైనా ఆరోగ్య సమస్యలు ఉన్నవారు – వారి సమస్యకు తగిన విధంగా సిరి ధాన్యాలను తీసుకోవాలి.**

  (ఏ వ్యాధికి ఏ ఏ సిరి ధాన్యాలు వాడాలో, వ్యాధులు మరియు తీసుకోవాల్సిన సిరిధాన్యాలు మరియు కషాయాలు పట్టికను చూడవచ్చు).

- **సిరిధాన్యాలతో ఇడ్లీ, దోశ, పులిహోర, పులావు వంటి అన్ని రకాల వంటలు చేసుకోవచ్చు.**

గంజి/అంబలి యొక్క ప్రాధాన్యత - ఉపయోగం



- కొన్ని వేల సంవత్సరాల క్రితం మొత్తం మానవ జాతి ఆహారాన్ని గంజి రూపంలోనే సేవించేవారు.
- ఎక్కడ బడితే అక్కడ దొరికే ధాన్యాన్ని తెచ్చుకొని, నాన పెట్టి, గంజి కాచుకునేవారు.
- అలా నాన పెట్టినప్పుడు, కాస్త పులవడం (fermentation) మొదలయ్యి, మంచి సూక్ష్మ జీవులు (probiotics) తయారవుతాయి.
  దీని వల్ల రోగనిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది.

- మన పచన నాళము (alimentary canal) వేల సంవత్సరాల నుంచి గంజి తినడానికి అలవాటుపడి ఉంది.
- మన ఆహార పద్ధతులు మారినా, మన జీర్ణకోశం మారలేదు. అలాగే ఉంది. అందుకే గంజి రూపంలోని ఆహారాన్ని సులభంగా జీర్ణించుకుంటుంది.
- గంజిని 7 -8 గంటలు మట్టి కుండలో పలుచటి గుడ్డ కప్పి పులియబెడితే అంబలి తయారవుతుంది. మట్టి కుండ (porous గా) అతి సూక్ష్మరంధ్రాలు కలిగి ఉంటుంది కాబట్టి oxygenation బాగా జరుగుతుంది. oxygen ఎక్కువగా ఉంటే మంచి సూక్ష్మ జీవులు తొందరగా పెరుగుతాయి.
- రోగం ఉధ్బలమైనప్పుడు అంబలి అద్భుతమైన ఆహారం. మొదటి 6-9 వారాలు అంబలి తాగితే రోగం తొందరగా తగ్గు ముఖం పడుతుంది. ఆకలయినప్పుడల్లా అంబలిని రోజుకు 4-5 సార్లు తాగవచ్చు.
- అంబలి తాగినప్పుడు రోగ నిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది.
- దీని వల్ల అనారోగ్యాన్ని పారద్రోలటమే కాకుండా రోగనిరోధక శక్తిని కూడా పెంచుకోవచ్చు.

సిరిధాన్యాల గంజి/ జావ/ అంబలి చేసుకునే విధానం

(1) గంజి/ జావ:



కావలసిన పదార్థాలు:

- ఏదైనా ఒక సిరి ధాన్యం 1 కప్పు
- నీళ్లు 10 కప్పులు
- ఉప్పు తగినంత
- జీలకర్ర పొడి లేదా

  ఏదైనా ఒక రకం కూరగాయ (ఉదా: క్యారెట్, బీన్స్ వంటివి) లేదా

  ఏదైనా ఒక రకం ఆకు కూర (పాలకూర) లేదా కొత్తిమీర

ఇవన్నీ మీ రుచికి తగినట్లు వేసుకోవచ్చు.

గంజి/ జావ తయారు చేసుకొనే పద్ధతి:

గంజిని రెండు విధాలుగా తయారు చేసుకోవచ్చు.

1 . మొదటి పద్ధతి

- ఏదైనా ఒక సిరి ధాన్యాన్ని నీళ్లతో కడిగి, మునిగేంతవరకు నీళ్లు పోసి 5–6 గంటలు నాన పెట్టుకోవాలి.
- ఆ ధాన్యాన్ని వడగట్టి, బట్టపై ఆరపోసుకోవాలి. (వడ గట్టిన నీటిని పారబొయ్యకుండా చారులో పోసుకోవచ్చు).
- బాగా ఆరిన తరువాత మిక్సీలో వేసి కొద్దిగా గ్రైండ్ చేసుకోవాలి.
- రుచి కోసం కొద్దిగా వేయించుకోవచ్చు.
- ఈ సిరి ధాన్యాన్ని ఒకటికి 4 నీళ్లు పోసి మట్టి పాత్రలో మళ్ళీ పది నిముషాలు నాన పెట్టి, సన్నని మంటతో ఉడికించుకోవాలి.
- గంజి ఉడికి గట్టి పడుతున్నప్పుడు మిగిలిన 6 కప్పుల నీళ్లు కూడా కొంచెం, కొంచెం పోస్తూ, కలుపుతూ బాగా ఉడకబెట్టి గంజి తయారు చేసుకోవాలి.

2 . రెండవ పద్ధతి

- ఏదైనా సిరిధాన్యాన్ని తీసుకొని మిక్సీలో కొద్దిగా (కచ్చా పచ్చాగా) గ్రైండ్ చేసి, నీళ్లు పోసి కలిపి, రెండు నిముషాలు ఉంచితే నీళ్లు పైకి తేలుతాయి.
- ఆ తేలిన నీటిని పారబోసి, ఒకటికి 4 నీళ్లు పోసి, కనీసం 4 –5 గంటలు నాన పెట్టి, పైన చెప్పిన విధంగానే గంజి తయారు చేసుకోవాలి.

రుచిగా ఉండడానికి

- ఈ గంజిని రుచిగా రకరకాలుగా చేసుకోవచ్చు.
- ఉడుకుతున్నప్పుడు కావలసిన కూరగాయ ముక్కలు వేసుకోవచ్చు. లేదా ఆకు కూరలు వేసుకోవచ్చు.
- పోపు కానీ, ఉడికించిన కూరగాయల ముక్కలు కానీ కలుపుకోవచ్చు.
- రుచికి తగినంత ఉప్పు, జీలకర్ర పొడి, కొత్తిమీర వేసుకోవచ్చు.
- చల్లారాక మజ్జిగ కలుపుకొని తాగవచ్చు. ఏదైనా ఊరగాయ నంచుకుని తినవచ్చు.

(2) అంబలి:

కావలసిన పదార్థాలు:

ఏదైనా ఒక సిరిధాన్యం	1 కప్పు
నీళ్లు	10 కప్పులు

తయారు చేసుకొనే విధానం:

- ముందు పైన చెప్పిన విధంగా కుండలో గంజి తయారు చేసుకోవాలి.
- కుండ పైన పలుచటి తెల్ల గుడ్డ కప్పి ఉంచాలి.
- ఈ గంజిని ఉదయం తయారు చేస్తే రాత్రి వరకు (7 –8 గంటలు) పులియబెట్టాలి. రాత్రి తయారు చేస్తే ఉదయం వరకు పులియబెట్టాలి. ఈ విధంగా పులిసిన గంజిని అంబలి అంటారు. దీనిని రుచికి పుల్లగా ఉండే వరకు పులియబెట్టవలసిన అవసరం లేదు. పెరుగుతాయి. ఇతర మంచి సూక్ష్మ జీవులు (Proboitics) పెరగడానికి అవకాశం ఉండదు. కొంచెం పచ్చి మిర్చి ముక్కలు, కొత్తిమీర కలుపుకోవచ్చు. రుచికి తగినంత ఉప్పు వేసుకోవచ్చు. లేదా చల్లారిన పోపు కానీ, ఉడికించి చల్లార్చిన కూర ముక్కలను కలుపుకోవచ్చు. తాగే ముందు పెరుగు కానీ, మజ్జిగ కానీ కలుపుకోవాలి. ముందే కలుపుకుంటే lacto bacilli అనే సూక్ష్మ జీవులు మాత్రమే పెరుగుతాయి.
  ఇతర మంచి సూక్ష్మ జీవులు (Proboitics) పెరగడానికి అవకాశం ఉండదు.
  కొంచెం పచ్చి మిర్చి ముక్కలు, కొత్తిమీర కలుపుకోవచ్చు. రుచికి తగినంత ఉప్పు వేసుకోవచ్చు. లేదా చల్లారిన పోపు కానీ, ఉడికించి చల్లార్చిన కూర ముక్కలను కలుపుకోవచ్చు.

గమనిక :

ఈ అంబలిని ఎప్పుడు నేరుగా పొయ్యిమీద పెట్టి వేడిచేయకూడదు. వేరే వేడినీటి గిన్నెలో పెట్టి, గోరు వెచ్చగా వేడి చేసుకోవచ్చు. ఎక్కువగా వేడి చేస్తే దీనిలో ఉన్న మనకు మంచి చేసే సూక్ష్మ జీవులు చనిపోతాయి.

7. మన ఆహారాలు - అందరూ తెలుసుకోవలసిన విషయాలు - వాస్తవాలు

మనం తినే ఆహారాల్లోని అనేక విస్మయం గొలిపే విషయాలను డాక్టర్ ఖాదర్ తన ప్రసంగాలలో, సభలలో మనకు తెలియజేస్తున్నారు. ఆధునిక పద్ధతులవల్ల పెంచే ఆహార పదార్థాలన్నీ, గడచిన 40 - 50 సంవత్సారాల నుంచి కలుషితమైపోయాయి. విషపూరితమైయ్యాయి. తెలిసో, తెలియకో మనం తినే ఆహార పదార్థాల వలననే మనం అనారోగ్య బారిన పడుతున్నాం. ఆయన చెప్పే విషయాలు తెలుసుకుని, తగు విధంగా నడుచుకుంటే, మన కుటుంబ ఆరోగ్యాన్నీ, పర్యావరణాన్నీ, దేశాన్నీ సంరక్షించుకోగలం.

1. మన ఆహారాలు, పద్ధతుల తిరోగమనం



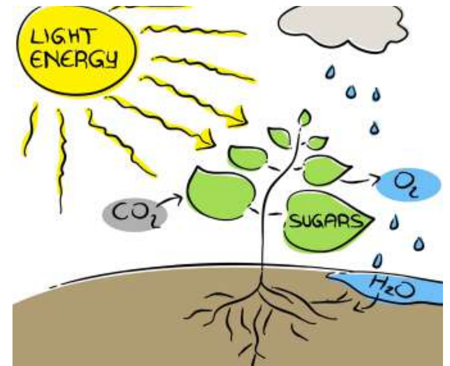
- గడచిన 70-80 సంవత్సరాలనుంచి, మన ఆహార పద్ధతులన్నీ మారిపోయాయి. మన తాతలు-అవ్వలు, వారి పూర్వీకులు చాలా దృఢంగా, ఆరోగ్యంగా ఉండేవారు. ఎక్కువ శారీరిక శ్రమ చెయ్యగలిగేవారు. నడకే ప్రధాన వ్యాయామంగా ఉండేది.
  కానీ వారికి అంత అలసట, రోగాలు ఉండేవి కాదు.
  వారి ఆరోగ్య రహస్యం - వారి ఆహార పద్ధతులు, క్రమాలే.
- ఒకప్పుడు ప్రపంచమంతటా - సామలు, కొర్రలు వంటివే ప్రధాన ఆహారంగా ఉండేవి. Itallian millet (కొర్రలు), Japanese millet, German millet (ఊదులు) వంటి పేర్లే దీనికి తార్కాణం.
  అన్ని దేశాల్లో జరిగిన వాణిజ్యీకరణం వల్ల, ఆయా కంపెనీల ప్రభావం వల్ల - పోషక పదార్థాలుండి, చవకగా దొరికే ఈ 'చిరు'ధాన్యాలు, వాటి విత్తనాలతో సహా అంతరించిపోయాయి.
- **మన భారత దేశంలో మాత్రమే అవి ఇంకా అక్కడక్కడా లభ్యమవుతున్నాయి.**
- బ్రిటిష్ వారి పరిపాలనలో, వారి కంపెనీల లాభాల కోసం వరి, గోధుమలు, కాఫీ, టీ, చెరుకు వంటి వంగడాలు ప్రవేశ పెట్టడంతో, సిరిధాన్యాల వంటి ఆహారాలు అణగతొక్కబడ్డాయి. ఆ సమయంలో వరి బియ్యం - గోధుమలు ధనికుల ఆహారంగా, సామలు - కొర్రలు బీద వాళ్ళ ఆహారాలుగా మారిపోయాయి. దేశంలోని సామాజిక మార్పులతో, గడచిన కొన్ని సంవత్సరాల నుంచి అందరూ వరి బియ్యం, గోధుమలు తినడం మొదలు పెట్టారు. సిరిధాన్యాలను పూర్తిగా మర్చిపోయారు.



- దీనికి తోడు, ఈ కంపెనీల ప్రభావంతో మన ఇతర ఆహార పద్ధతులలో కూడా గణనీయమైన మార్పులు వచ్చాయి. మనం పాత కాలంలో వాడుకొనే నూనెలు, పాలు, ఆయుర్వేదాది వైద్య పద్ధతులను వదిలి పెట్టి, అనారోగ్యం పాలయ్యే కొత్త పద్ధతులను అలవాటు చేసుకొన్నాము. ఆఖరికి నీళ్లను అమ్ముకొనే దుస్థితికి వచ్చాము.

వరి, గోధుమలు, చెరుకు మొదలుగునవి తినటం వల్ల రోగాలు రావడం మాత్రమే కాక, ఈ పంటలు పండించడానికి చాలా ఎక్కువగా నీళ్ళు అవసరం అవ్వడంతో,
ఇంకో 15 - 20 సంవత్సరాలకు నీళ్ళే దొరకని పరిస్థితిని మనమందరం ఎదుర్కోవలసి వస్తుంది.

2. మొక్కలు, పంటలలో గ్లూకోస్ తయారీ



- గ్లూకోస్ అనేది మొక్కలు, చెట్లు, పంటలలో వాటి జీవనానికి ముఖ్యమైనపదార్థం. కిరణజన్య సంయోగిక క్రియ (photosynthesis) ద్వారా సూర్య రశ్మి (sunlight), carbon dioxide, నీళ్ళ (water) ను ఉపయోగించుకొని మొక్కలు ఉత్పత్తి చేసే మొట్ట మొదటి పదార్థం ఈ గ్లూకోస్.
- ఈ రకంగా ఉత్పన్నమైన గ్లూకోస్ నుంచే మొక్కలు విశిష్టంగా తమకు కావలసిన పిండిపదార్థాలు (carbohydrates), పీచుపదార్థాలు(fibre), మాంసకృత్తులు(proteins) మొదలుగునవి తయారు చేసుకొంటాయి. వీటిని మొక్కలు తమ కోసం తయారు చేసుకోవడమే కాకుండా ఇతర జీవరాశులకు కావలసిన పోషక పదార్థాల అవసరాలను తీరుస్తున్నాయి.
- మొక్కలు తయారు చేసుకొన్న పిండి పదార్థాలు, పీచు పదార్థాలు, మాంసకృత్తులను మానవులు అనేక రూపాల్లో- ధాన్యాలుగా, కూరగాయాలుగా, పండ్లుగా,పప్పులుగా, నూనెలుగా తిని వారి శరీరానికి కావలసిన పోషక పదార్థాలను తెచ్చుకొంటున్నారు.

3. మన శరీరంలో గ్లూకోస్ ప్రాముఖ్యత

- మన దేహంలోని జీవ రసాయన జీర్ణ క్రియల్లో, చివరగా గ్లూకోస్ వస్తుంది. ఆహారం తిన్న తరువాత, ఆ ఆహారం గ్లూకోస్ గా మారి, రక్తంలోకి వచ్చి, శరీరమంతటా సరఫరా అవ్వడం సాధారణంగా జరిగే ప్రక్రియ. ఆ గ్లూకోస్ వలననే మనకు శక్తి వచ్చి – దానితోనే అన్ని పనులు చేసుకోగలుగుతాం.
- మన రక్తంలో గ్లూకోస్ సరఫరా సమతూలనంగా, నిదానంగా, నిరంతరంగా కొనసాగుతున్నంత కాలం, మన ఆరోగ్యం బాగుంటుంది. అయితే, ఏ కారణాల వల్లనైనా ఈ ప్రక్రియలో ఎక్కువ, తక్కువలైనప్పుడు మన శరీరంలోని అవయవాలమీద ఆ ప్రభావం పడుతుంది. ఇలా జరగడం వలననే, మనం అనారోగ్యాల బారిన పడుతున్నాము.
- మన శరీరంలో 5 – 6 లీటర్ల రక్తం ఉంటుంది. ఎల్లప్పుడూ, ఒక లీటరు రక్తంలో – ఒక గ్రాము గ్లూకోస్ ఉంటే సరిపోతుంది. ఒక మనిషికి – ప్రతి నిత్యం నడవడం, మాట్లాడటం, చదవటం వంటి మన సంకల్పిత ప్రక్రియల కొరకు, రక్తప్రసరణ, జీర్ణక్రియ వంటి అసంకల్పిత ప్రక్రియల కోసం, సుమారుగా 35 – 40 గ్రాముల గ్లూకోస్ సరిపోతుంది.
- కానీ, మనం పొద్దున్న త్రాగే కాఫీ, టీ నుంచి మొదలుకొని, ఇడ్లీ, దోశ, మధ్యాహ్నం వరి బియ్యంతో భోజనం, రాత్రి చపాతీలు, మధ్య మధ్యలో మళ్ళీ కాఫీలు, టీలు – ఇలా అన్నీ కలుపుకొని దాదాపుగా రోజుకి 150 గ్రాముల గ్లూకోస్ ని రక్తంలోకి చేరుస్తున్నాం. చక్కెర, బెల్లం, స్వీట్లు, శీతల పానీయాలు వంటి ఆహార పదార్థాలతో గ్లూకోస్ మరింత అధికంగా మన దేహంలోకి ప్రవేశిస్తుంది.
- ఒక గ్రాము గ్లూకోస్ ఖర్చు చేయడానికి, 15 నిముషాలు నడవాల్సి ఉంటుంది. ఆ లెక్కన, మన శరీరంలో ఒక రోజు తయారైన 150 గ్రాముల గ్లూకోస్ ను ఖర్చు చేయాలి అంటే – 30 గంటలు నడవ వలసి ఉంటుంది. అది సాధ్యపడే విషయం కాదు. కనుక మన రక్తంలో చేరిన ఈ 150 గ్రాముల గ్లూకోస్ ఖర్చవ్వదు. ఈ విధంగా, మన శరీరంలో ఖర్చు కాకుండా మిగిలిన గ్లూకోస్ వలననే చాలా ఆరోగ్య సమస్యలు వస్తున్నాయి.
- ఇలా ఎక్కువైన గ్లూకోస్ ని ఖర్చు పెట్టడానికి, మన కాలేయం(liver), క్లోమం(pancreas), నిర్నాళ గ్రంధులు (endocrine glands -pituatory glands, thyroid etc) మొదలగు అన్ని అంగాలు – తమ తమ నిర్దిష్టమైన పనులకు కేటాయించిన సమయాన్ని (అంటే శుద్ధీకరణ చేసి మనల్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచాల్సిన పనులు) వదిలేసి, గ్లూకోస్ ను – trigycerlides గా, రక్తనాళాల్లో కొవ్వు పదార్థంగా, glycogen వంటివిగా మారుస్తాయి.

- అంతేకాకుండా, మనం వరి, గోధుమలు, కాఫీలు, టీలు వంటి ఆహారాలు తిన్న ప్రతీసారి, చాలా వేగంగా – ఒక 15 – 30 నిముషాలలో గ్లూకోస్ రక్తంలోకి వచ్చేస్తుంది. వీటన్నిటి వల్లనే, అన్ని రకాల రోగాలు – అధిక బరువు, మధుమేహం, మూత్ర పిండ రోగాలు, కాలేయ రోగాలు, కాన్సర్, గుండె జబ్బులు – అందరికీ వస్తున్నాయి.
- అదే సిరిధాన్యాలు తింటే, మనకు కావలసిన ఒక లీటరు రక్తానికి – ఒక గ్రాము గ్లూకోస్ మాత్రమే నిరంతరం నియంత్రణతో విడుదల అవుతుంది. ఎక్కువ గ్లూకోస్ రక్తంలో ఎప్పటికీ పేరుకోదు.

4. C3 – C4 ఫుడ్స్ మధ్య వ్యత్యాసం



- ఐదు సిరిధాన్యాలను C4 foods గా పరిగణిస్తారు. ఇవి సహజంగా పండే పంటలు. వీటిల్లో జీవ రసాయనిక క్రియ వరుస క్రమం (సరమాల) రచనాత్మకంగానే వేరే రకంగా ఉంటుంది. అంటే కంకి కట్టేటప్పుడు, ఈ పంటలకు నీళ్ళు ఎక్కువ అవసరం లేదు. భూమిలో అందుబాటులో ఉన్న నీటిని ఇవి తీసుకుంటాయి. అందుకే నాలుగు వర్షాలు వస్తే ఈ పంట పండుతుంది. ఇటువంటి సహజ పంటలలో, ఎక్కువ నీటి అవసరం లేకుండానే గ్లూకోస్ తయారవుతుంది.



- కానీ C3 ఫుడ్స్ అయిన వరి, గోధుమ పంటలు నీళ్ళు ఉంటేనే పండుతాయి. నీళ్ళు ఉంటేనే ఈ పంటలలో గ్లూకోస్ తయారవుతుంది. ఇలా కృతకంగా సాగునీరును ఎక్కువగా అందించడం వల్ల వరి, గోధుమల దిగుబడి ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఇంత ఎక్కువ నీటి వాడకం వల్ల పర్యావరణం దెబ్బతింటోంది.
- ఒక కేజి గోధుమలు పండించడానికి, 10 వేల లీటర్ల సాగునీరు అవసరం అవుతుంది. ఒక కేజి వరి బియ్యం పండించాలంటే, 8 నుంచి 9 వేల లీటర్ల నీరు కావాలి.
- అదే – ఒక కిలో సిరి ధాన్యం పండించడానికి, కేవలం 200 – 300 లీటర్ల నీళ్ళు చాలు. అంటే, ఒక కేజి వరి పండించడానికి వాడే నీళ్లతో 30 – 40 కేజిల సిరిధాన్యాన్ని పండించవచ్చు.
- 9,000 లీటర్ల నీటితో పండించిన ఒక కేజి బియ్యాన్ని, నలుగురు తినగల్గుతారు. అదే 9,000 లీటర్ల నీటితో – ముప్పై కేజీల సిరి ధాన్యాన్ని పండించవచ్చు. ఒక కేజి సిరి ధాన్యాన్ని, రాత్రి నాన పెట్టి, పొద్దున వండితే, పదిమంది తినవచ్చు. అంటే, 9000 లీటర్ల ఉపయోగించి పండించిన సిరి ధాన్యాన్ని 300 వందల మంది తినవచ్చు.
- ఈ విధంగా, సిరి ధాన్యాల పంటలకు నీటి వాడకం తక్కువగా ఉండటంవల్ల, పర్యావరణం కూడా రక్షించపడుతుంది.

5. వరి బియ్యం, గోధుమలు - ఎందుకు వద్దు



- ఈ రోజుల్లో దొరికే వరి, గోధుమలు తరతరాల సంకరం తరువాత వస్తున్నవి. ఎరువులు, పురుగు మందులు లేని వరి, గోధుమలు చాలా కరువైపోయాయి. వీటికి తోడు విషపూరితమైన కలుపు మందుల వాడకం పెరిగి పోయింది.
- వరి బియ్యం, గోధుమలు సహజంగా పండే పంటలు కావు. మానవుడు తాను వ్యవసాయ రంగంలో అనేక మార్పులు చేసి వీటిని పండించడం జరుగుతోంది. ఒకప్పుడు ఇవి, ఎక్కడో నీళ్ళు ఎక్కువ ఉండే ప్రదేశాల్లోనో, అతి సారవంతమైన నేలల్లోనో మాత్రమే పండేవి. అవి కూడా ఎవరో డబ్బులున్న జమీందారులు, చెరువు పక్కన భూములున్నవాళ్ళు, బియ్యం పెంచుకొని తినే వాళ్ళు తప్ప సామాన్య ప్రజలంతా సామలు, అరికెల వంటివే తినేవారు.
- ఎరువులు, నీళ్ల కట్టడాలు(dams) , జన్యు మార్పిడి (genetically modified) పంటలు, హరిత విప్లవం అని చెప్పి ఎరువుల కంపెనీలు, పరిశ్రమలు వారి వారి లాభాల కోసం ఎక్కువగా పండించటం మొదలుపెట్టాకనే వరి, గోధుమలు ముఖ్య ఆహారం అయ్యాయి.
- బైలు సీమల్లో ఈ ధాన్యాలను సహజంగా పెంచడానికి వీలు లేదు. సాగు చేసి, రసాయనిక ఎరువులు వేస్తేనే వరి, గోధుమలు పెరుగుతాయి.
- మనం డ్యాములు కట్టి, నీళ్ళు పట్టి ఉంచి, రసాయనిక ఎరువులు వేస్తే - ఎకరానికి 20 - 30మూటలు దిగుబడి వస్తోంది. ఇప్పుడు ఇటువంటి అసహజమైన, కృత్రిమమైన పద్ధతులలోనే మన ఆహారాన్ని ఉత్పాదన చేస్తున్నాము.
- మన ఆహారంలో సహజంగా ఉన్న పీచు పదార్థమే - మన ఆహారం నుండి రక్తంలోకి గ్లూకోస్ విడుదల కావడాన్ని నియంత్రణ చేస్తుంది. మనం కృతకంగా పండించే వరి, గోధుమల్లో, పీచు పదార్థం (fibre) తక్కువ ఉంటుంది. పీచు పదార్థం వరి బియ్యంలో 0.2 గ్రాము ఉంటుంది. గోధుమల్లో 1.2 గ్రాము ఉంటుంది. (ధాన్యాల్లో పోషకాంశాల పట్టిక లో చూడవచ్చు)
- దానికి తోడు, మనం, వడ్లకు ఉండే పొట్టు తీసేసి, పాలిష్ చేసుకొని, పీచు పదార్థం లేని తెల్ల బియ్యం తింటున్నాము. దీనితో రక్తంలోకి గ్లూకోస్ వెంటనే వచ్చేస్తుంది. అందుకే ఇవి తిన్న 15 -30 నిముషాలకే గ్లూకోస్ గా మారిపోయి, ఒక్కసారిగా రక్తంలోకి వచ్చి చేరుతుంది. ఇలా మనం ఎన్ని సార్లు ఇటువంటి ఆహారం తింటే అన్నిసార్లు (ఉదయం ఉపాహారం, మధ్యాన్నం భోజనం వంటివి) గ్లూకోస్ రక్తంలోకి చేరుతుంది.

- ఈ అధిక గ్లూకోస్ వల్లే మనకు రోగాలు వస్తున్నాయి. గడిచిన నలభై-యాభై సంవత్సరాలల్లో మనం పూర్తిగా వరి బియ్యం, గోధుమలు తినడం మొదలు పెట్టాకే, మనకి ఈ ఆధునిక రోగాలు - ఊబకాయం, హృద్రోగం, క్యాన్సర్, మధుమేహం వంటివి చాలా ఎక్కువైపోయాయి.
- గోధుమలలో ఉన్న గ్లూటెన్(gluten) అనే ప్రోటీన్ - ఒక విషపదార్థం వంటిది. అది చిన్న ప్రేగుల గోడలకు అంటుకొని, సూక్ష్మ పోషకాలను పీల్చుకోనీకుండా అడ్డు పడుతుంది. గ్లూటెన్ తో నిర్నాళ గ్రంధుల కార్య క్షమత తగ్గుతుంది. Celiac ఎలర్జీ వ్యాధులు వస్తాయి.
- అంతేకాక, వరి, గోధుమలు పండించడానికి ఎరువులు, క్రిమి కీటక కలుపు నాశక పదార్థాలను వాడటం అనివార్యం. అందుకే, ఇవి పూర్తిగా కలుషితమైన ఆహారాలు.

6. పప్పులు- వాడకం తగ్గించాలి



- సిరి ధాన్యాలలో కూడా ప్రోటీన్ ఉండడం వల్ల, మనం ఇతర పప్పు దినుసులు ఎక్కువగా తినవలసిన అవసరం లేదు.
- **వారానికి, మనిషికి మూడు పిడికెళ్ల పప్పు దినుసులు తీసుకుంటే, మనకు కావలసిన ప్రోటీన్ (6-8%)వచ్చేస్తుంది.**
- పప్పులను 1 - 2 గంటలు నానపెట్టుకొని వండుకోవాలి. రాజ్మా, శెనగలు, అలచందల వంటి పప్పులను కనీసం ఆరు గంటలు నాన పెట్టాలి.

<u>**మొలకలు (sprouts)**</u>



ప్రోటీన్ కావాలంటే పొద్దునే లేచి మొలకలు తినమని చెబుతున్నారు. మొలకల్లో 24 % ప్రోటీన్ ఉంటుంది. అంత ప్రోటీన్ తినకూడదు. ఎక్కువ తింటే గ్యాస్ వస్తుంది. అదీగాక మొలకల్లో పిండి పదార్థం (carbohydrates) కూడా ఉంటుంది. ఎక్కువ తింటే మధుమేహం (Diabetes) వంటి వ్యాధులు వస్తాయి. **మొలకలను వారానికి ఒకసారి ఒక పిడికెడు - ఉడకబెట్టి - తినవచ్చు.**

- ప్రోటీన్ ఎక్కువగా తింటే బాగా బలంగా ఉంటామనీ, కండరాలను పెంచుకోవచ్చనీ అధికంగా ప్రోటీన్ తినడానికి యువత చాలా మొగ్గు చూపుతోంది. ప్రోటీన్ అవసరానికి మించి తింటే మూత్రపిండాలకు వత్తిడి ఎక్కువయ్యి, మూత్రపిండ వ్యాధులకు గురవుతారు. ప్రోటీన్ తిని పెంచిన కండరాలను చూసుకొని గొప్పలు పోవలసిందే తప్పు, వాళ్లకు హార్మోనుల అసమతూలన వల్ల వీర్యకణాలు ఉండవు. Sexual disability వస్తుంది.

7. మనం వాడే కూరగాయలు, పండ్లు



- మన శరీరంలో ఉత్పన్నమయ్యే మంచి సూక్ష్మ జీవుల మీద మన ఆరోగ్యం ఆధారపడి ఉంటుంది. మనం కూరగాయలు, ఆకు కూరలను తింటే, మన దేహంలో ఈ మంచి సూక్ష్మ జీవులు (ప్రోబయాటిక్స్) పెరగడానికి కావలసిన ప్రీబయాటిక్ కండిషన్‌ని కలుగచేస్తాయి. ప్రోబయాటిక్ సూక్ష్మజీవుల వల్ల రోగ నిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది.
- ఆకు కూరలు, కూరగాయలు, పండ్లలో 90 శాతం నీళ్ళు ఉంటాయి. మన శరీరానికి పోషకాంశాలు కావాలంటే, వీటిని చాలా అధిక ప్రమాణంలో తినాల్సి వస్తుంది. కూరగాయలను అంత పెద్ద మొత్తంలో తినలేము కాబట్టి, వాటితో పాటు – సిరి ధాన్యాలు తింటే – మనకి కావలసిన పోషకాంశాలను పొందగలుగుతాం.
- అదీ కాక రక్తంలోకి విడుదలయ్యే గ్లూకోస్ నియంత్రణ జరగాలంటే – ఎక్కువ కూరగాయలు, పండ్లు – వరి బియ్యం, గోధుమలతో పాటు తింటే, గ్లూకోస్ నియంత్రణ జరగదు. ఈ నియంత్రణ జరగడానికి కూరగాయలు, పండ్లతో సిరిధాన్యాలను తినాలి.
- మనం పాశ్చాత్య అంధానుకరణం వల్ల, lettuce, broccoli వంటి దిగుమతి చేయబడ్డ కూరగాయలను, anti oxidants ఉన్నాయని kiwi, strawberry వంటి పండ్లను వాడడం మొదలుబెట్టాం. కానీ, మన చుట్టుపక్కల ప్రదేశాల్లో పండిన కూరగాయాలను, పళ్ళను తింటేనే మన ఆరోగ్యాలు బాగుంటాయి. ఈ దిగుమతి చేయపడ్డవన్నీ చాలా దూర ప్రాంతాల నుంచి cold storage ల్లో భద్రపరచి వస్తాయి. దానితో, వాటిలో పోషక విలువలు తగ్గిపోతాయి.
- మన చుట్టుపక్కల దొరికే కూరగాయలను, పండ్లను తింటే చాలు. ఏ దేశంలోనైనా, ఆయా ప్రాంతాల్లో పండే కూరగాయలు, పండ్లు తినడం మన ఆరోగ్యాలకి శ్రేయస్కరం. అదీకాక వేరే దేశాల ఉత్పత్తులను మనం కొనుక్కొని తినడం వల్ల అక్కడి రైతులు బాగు పడుతున్నారు. అందుకని మన ప్రాంతంలోని రైతుల ఉత్పత్తులను మనమే వాడుకోవడం వల్ల, మన రైతులు హాయిగా బతకడానికి దోహద పడవచ్చు (ఉదా: జామ పండు, పనస పండు).



ముఖ్య గమనిక: ఒకే రోజు – ఒకే జాతి కూరలు తినకూడదు. అంటే – తీగ కూరగాయలు (సొరకాయ, పొట్లకాయ, బీరకాయ వంటివి) తినాలనుకొంటే – ఏదైనా ఒకటిని మాత్రమే తినాలి. ఆకు కూరలన్నీ కలిపి తీసుకోకూడదు. ఉదాహరణకు – ఒక రోజు పాలకూర తింటే, ఇంకొక రోజు గోంగూర తినాలి. అలాగే, దుంప కూరలైన బంగాళ దుంపలు వండుకున్న రోజు, క్యారెట్ వాడకుండా ఉంటే మంచిది.

8. త్రాగే నీళ్ళు – రాగి బిందె/ ఫలకం వాడకం

- జల జలా పారుతున్న నదులలోని నీరు నిజమైన – సహజమైన నీరు. ఈ నీరే structured water. ఈ విధమైన నీరు తాగినప్పుడు మన ఆరోగ్యం ద్విగుణీకృతమవుతుంది. కానీ ఇప్పుడు ఇటువంటి నీళ్ళు మనకు దొరకడం లేదు.
- మన ఇళ్ళకు సరఫరా అవుతున్న నీళ్ళు సైతం ఇప్పుడు ప్లాస్టిక్ పైపుల్లో వస్తున్నాయి. ఈ నీటిని ప్లాస్టిక్‌తో తయారుచేయబడిన RO ఫిల్టర్ తో గాని, UV ఫిల్టర్ తో గాని శుద్ధం చేసుకుంటున్నాము. ప్లాస్టిక్ బాటిల్లో నిలువ ఉంచుకుంటున్నాము.
- ఈ ప్లాస్టిక్ బాటిల్స్ ని, నీళ్ళు చల్లబడటం కోసం ఫ్రిడ్జ్ లో పెడతాము. మళ్లీ బయటపెడతాం. ఇటువంటి ఉష్ణోగ్రత మార్పుల వల్ల ప్లాస్టిక్ కణాలు నీళ్ళల్లో చేరుతాయి. ఈ నీటిని మనం తాగినప్పుడు, అందులో ఉన్న ప్లాస్టిక్ కణాలు, మన చిన్న ప్రేగులలో అంటుకుపోతాయి. అప్పుడు మనప్రేగులు పోషక పదార్థాలను పీల్చుకునే శక్తిని కోల్పోతాయి. సెలీనియం, కాపర్, జింక్ వంటి సూక్ష్మ పోషకాంశాలు మన దేహంలోకి రాక, జుట్టు ఊడిపోవడం వంటివి జరుగుతాయి. ఇటువంటి ప్లాస్టిక్ నీళ్ళు తాగటం వల్ల మన నిర్నాళ గ్రంధులు సరిగ్గా హార్మోన్స్ విడుదల చేయలేవు. అందువల్ల హార్మోనుల అసమతూలన వస్తోంది.

రాగి బిందె/రేకు ఉపయోగం



- అందుకని, త్రాగడానికి – రాగి బిందెలో కనీసం ఆరు గంటల పాటు ఉంచిన నీటినే ఉపయోగించాలి. లేదా ఒక 20 లీటర్ల స్టీలు బిందె లో నీళ్ళు పోసి, ఆ నీటిలో ఒక 3" వెడల్పు- 12" పొడవు గల రాగి రేకును ఆరు గంటల పాటు ఉంచితే నీళ్ళు శుద్ధం అవుతాయి. నీళ్లను ఈ విధంగా శుభ్రపరిచినప్పుడు, నీటిలో ఉన్న ప్లాస్టిక్ కణాలు, వైరస్‌లు, సూక్ష్మ జీవులు రాగి రేకుపైకి వచ్చి చేరుకొంటాయి.
- రాగి లోహం ఉపరితలం మీద 'డి–ఆర్బిటాల్' రుణాత్మక కణాలు స్వేచ్ఛగా తిరుగుతూ ఉంటాయి. వాటి దారిలో ఏమి వచ్చినా తీసేస్తాయి. వాటి దారిలో వైరస్ వస్తే, ఆ వైరస్ ను చీల్చి వేస్తాయి. బాక్టీరియాను చంపేస్తాయి. నీళ్ళల్లో కరిగి ఉన్న కెమికల్స్ ని ఆక్సిడైజ్ చేసి బయటికి పంపేస్తాయి. ఈ విధంగా structured water తయారవుతుంది.

రాగి రేకును శుభ్రపరిచే విధానం

- రాగి బిందెను గాని, రేకును గాని ప్రతి రోజూ చింతపండుతోగాని, నిమ్మకాయతో గాని కొద్దిగా ఉప్పు కలిపి శుభ్రపరచుకోవాలి. చింత పండు, నిమ్మకాయలో ఉన్న ఆర్గానిక్ ఆసిడ్స్ రాగి మీద ఉన్న కల్మషాలను తీసి వేస్తాయి. ఒక్క నయా పైసా ఖర్చు లేకుండా ఈ విధంగా నీటిని శుభ్రం చేసుకొనే పద్ధతి మొత్తం ప్రపంచంలో మన భారత దేశానికి మాత్రమే తెలుసు.

9. వంటకు ఉపయోగించే నీళ్ళు

- కూరగాయలను, పండ్లను శుభ్రపర్చుకొనడానికి గాని, వంటకి గాని రాగి బిందెలో నిలువ ఉంచిన నీటినే వాడాలి.



- 2 లీటర్ల నీటికి 20 గ్రా చింతపండు కలిపి చింతపండు నీళ్ళు తయారు చేసుకొని ఆ నీటిలో కూరగాయలను, పండ్లను పది నిముషాలు మునిగేటట్లుగా ఉంచాలి. మళ్ళీ రాగి బిందెలోని నీటితో శుభ్రం చేసుకోవాలి. దీని వలన కూరగాయల మీద ఉన్న విషతుల్యమైన రసాయనిక పదార్థాలు చాలా వరకు పోతాయి.

10. పాలు – తల్లి పాలు తప్ప మానవులకు వేరే పాలు అవసరం లేదు



- పాలంటే స్తన్య జీవులు తమ పిల్లల కోసం తయారు చేసే మొదటి ఆహారం. తమ స్తనం నుంచి నేరుగా పిల్లల నోటికి అందించవలసిన అద్భుత, అస్థిర పదార్థం. తల్లి పాలు తన బిడ్డకి, ఆవు పాలు ఆవు దూడకి మాత్రమే. ఆవు, గేదెల పాలు మనమే కాదు పిల్లలు కూడా త్రాగకూడదు.
- పాలు పరిపూర్ణ ఆహారం అని పాఠ్య పుస్తకాల్లో వ్రాసి, మనందరినీ మభ్యపెడుతున్నారు. పాలు పరిపూర్ణ ఆహారమే – కానీ అది ఆవు దూడకి మాత్రమే. తల్లి పాలు – ఆమె బిడ్డకే.
- పుట్టిన వెంటనే తల్లి స్తనం లోంచి బిడ్డ త్రాగే పాలల్లో, పౌష్టిక అంశాలతో కూడిన ఆహారంతోపాటు, ఆరు నెలలకు సరిపడా రోగ నిరోధక శక్తి నిండి ఉండే colostrum లో antibodies ఉంటాయి. అందుకనే తల్లి పాలే అన్నిటికంటే శ్రేష్ఠం.
- **మనకు పాలను జీర్ణం చేసుకొనే శక్తి పుట్టిన రెండు, మూడు సంవత్సరాలకి ఆగిపోతుంది. దీని వల్ల ఎంత పాలను తాగినా వ్యర్థమే.** పిల్లలు పుట్టినప్పటి నుంచి, 9 – 10 నెలలు వచ్చే వరకు, తమ పాలను తల్లులు తప్పనిసరిగా ఇవ్వాలి.



- కంపెనీల మాయలో పడి, తల్లులు 1 – 2 నెలలు అవ్వగానే తమ పిల్లలకు పాలు ఇవ్వడం ఆపేస్తున్నారు. అసహజంగా, కెమికల్స్ వేసి తయారు చేసిన formula milk ఇస్తున్నారు. కొంత మంది తల్లులకు పాలు ఇద్దామని ఉన్నా, వారి శరీరంలోని హార్మోనుల అసమతూలన వల్ల బిడ్డకు సరిపడినంత పాలు ఉత్పత్తి చెయ్యలేక పోతున్నారు. దీని గురించి డాక్టర్స్ దగ్గరికి వెళితే, కృత్రిమమైన formula milk ఇవ్వమని చెబుతున్నారు. అంతేగాని, తల్లి పాలు ఎక్కువగా ఎలా ఉత్పాదన చేయాలని ఎవరూ ఆలోచించటం లేదు.

ముఖ్య సూచన:

బాలింతలు సజ్జలు, వెల్లుల్లిపాయలు, మెంతి ఆకు వంటివి తింటే బిడ్డలకి బాగా పాలివ్వగలరు.

A1 –A2 పాలు



పశువుల పాలు రెండు రకాలు – A1 మరియు A2 . ఈ రెండు పాలల్లో ఉన్న ప్రోటీన్‌లో తేడా ఉంటుంది.

దేశీ ఆవు పాలు (A2 పాలు)



- సహజమైన పశుగ్రాసాన్ని, ఆహార పదార్థాలు తిని పెరిగే మన దేశీ ఆవు యొక్క పాలను A2 పాలు అంటారు.
- A2 పాలల్లో దేశీ ఆవు దూడ పెరగడానికి కావలసిన సహజ హార్మోనులు ఉంటాయి. ఆ హార్మోనుల వలననే, ఆవుదూడ ఆరు నెలల్లోనే చాలా పెద్దగా పెరుగుతుంది. కానీ మనుషుల పిల్లలకు ఆరు నెలల్లోనే అంత పెరుగుదల ఉండదు. మన పిల్లలు, ఇలాంటి పాలు తాగితే, హార్మోనుల అసమతూలంతో అనేక రోగాలకు గురవుతారు.
- తల్లి పాలల్లో, దేశీ ఆవు పాలల్లో ఉన్న growth factors, triggers, hormones మధ్య చాలా తేడా ఉంటుంది. అందుకే తల్లి పాలు కాకుండా, వేరే ఏ పాలు తాగినా, ఆ పాలల్లోని హార్మోన్లు పిల్లల శరీరాల్లోకి వెళ్లి, వారిలో హార్మోనుల అసమతూలన కలిగిస్తున్నాయి. మన పిల్లల ఆరోగ్యాలు దెబ్బతింటున్నాయి. ఉదాహరణకు – ఆడపిల్లలు 9 –10 సంవత్సరాలకే రజస్వల అవుతున్నారు.
- అందువలన, దేశీ ఆవు పాలు సహజ రీతిలో ఉత్పత్తయినా, తల్లి పాలు తరువాత ఏ పాలు తాగవలసిన అవసరం లేదు. కాబట్టి A2 (దేశీ ఆవు) పాలు దొరక్కపోయినా ఇబ్బంది ఏమీ లేదు.

A1 పాల అధిక ఉత్పాదన కోసం జరగుతున్న ఘోరాలు



- క్షీర విప్లవం (white revolution) పేరుతో అధికంగా పాల ఉత్పాదన చేయాలని, ఇతర దేశాలనుంచి జెర్సీ ఆవులను, ఇతర జాతి సంకర ఆవులను తీసుకొచ్చి మన దేశంలో పాలు అమ్ముతున్నారు. వీటిని A1 పాలు అంటారు.
- మన బజారులలో దొరికే ప్యాకెట్ పాలన్నీ A1 పాలే. లేదంటే కృత్రిమంగా తయారుచేసిన పిండి పాలే.
- గత 50 సంవత్సరాలనుంచి, అధికంగా పాల ఉత్పత్తి చేయాలన్న ఉద్దేశ్యంతో, ఒక్కొక్క ఆవుకి మూడు – నాలుగు ఇంజెక్షన్స్ (ఆక్సిటోసిన్ (oxytocin) అనే ప్రోటీన్ హార్మోన్, ఈస్ట్రోజెన్ (oestrogen) అనే స్టెరాయిడ్ హార్మోన్ వంటివి) ఇచ్చి, ఒక్క ఆవు పది నుంచి పదిహేను లీటర్ల పాలు ఇచ్చేటట్లు చేస్తున్నారు. పాల ఉత్పాదన పెంచడం కోసం పశుగ్రాసానికి కూడా స్టెరాయిడ్స్ కలిపి ఆవులకు పెడుతున్నారు.

- ఈ హార్మోన్ ల మిగులు, పాలల్లోకి వస్తుంది. అంతేకాకుండా కులాంతర, సంకర (hybrid) ప్రయోగాలు, జన్యుమార్పిడి చేసి, ఎక్కువ పాలను ఇచ్చే ఆవులను సృష్టించారు. దీనితో పాటు, ఈ పాలను pasteurisation, homogenisation చేస్తున్నారు.
- ఇలా కృత్రిమంగా తయారుచేసే ఒక లీటరు పాలు ఉత్పాదన చేయడానికి, 18 వేల లీటర్ల నీళ్ళు ఉపయోగించాల్సి ఉంటుంది.
- క్షీర విప్లవం పేరుతో, ఎక్కువగా పాలు ఉత్పాదన చేస్తూ, కంపెనీలు మనకు తెలియకుండానే మన ఆరోగ్యాన్ని దెబ్బ తీస్తున్నాయి. అత్యంత పోషక విలువలున్న పాల వంటి సహజ ఆహారాన్ని, ఈ బయో టెక్నాలజీ పేరుతో పాలను ఎక్కువగా తయారు చేయబోయి భయానకమైన కృత్రిమ పాలను తయారుచేస్తున్నారు.

పాలు ఆపితే, కాల్షియం ఎలా?



- పాలల్లోంచే మనకు కాల్షియం (calcium) వస్తుంది అనే ఒక అసత్యాన్ని చాలా ప్రచారం చేశారు. వాస్తవానికి, పాలల్లో ఉన్న కొద్దిపాటి కాల్షియం కూడా, మనకు పూర్తిగా అందదు. ఒక లీటరు పాలల్లో సుమారుగా ఒక గ్రాము కాల్షియం మాత్రమే ఉంటుంది. అయినా, ఒక లీటరు పాలు తాగితే, 200 mg మాత్రమే మన దేహంలోకి వస్తుంది.
- కానీ, మన ప్రాచీన ఆహారమైన నువ్వులలో ఉండే కాల్షియం, పాలల్లో లభించే దాని కన్నా చాలా అధికంగా ఉంటుంది. వంద గ్రాముల నువ్వులలోనే, ఒక గ్రాము కాల్షియం దొరుకుతుంది. అంతేకాకుండా, నువ్వుల పాలలోని కాల్షియంను మన శరీరం పూర్తిగా గ్రహించుకుంటుంది. దీనివలన, మన ఎముకలు గట్టిపడి బలంగా ఉంటాయి. అలాగే, రాగి పాలల్లో కాల్షియం చాలా అధికంగా ఉంటుంది.

(నువ్వుల పాల తయారీ గురించి ముందు పేజీల్లో చదవగలరు)



నువ్వుల లడ్డు

- మనకు, మన పిల్లలకు కాల్షియం సమృద్ధిగా కావాలంటే, వారానికొక్కసారి ఒక్క నువ్వుల లడ్డు ఖచ్చితంగా తినాలి.

A1 – A2 పాల త్రాగడం వల్ల జరుగుతున్న అనర్థాలు



- పాలు తాగితే గ్యాస్ రావడం, త్రేన్పులు రావడం, అరక్క పోవడం వంటివి వస్తాయి.
- పాలవల్ల ఆడపిల్లలు 8 – 9 సంవత్సరాలకే రజస్వల అవుతున్నారు (ముట్టవుతున్నారు). అప్పటినుంచే వారికి వచ్చే కడుపు నొప్పికి – పెయిన్ కిల్లర్స్ ఇస్తున్నారు. రక్తస్రావం ఆగడానికి స్టెరాయిడ్స్ ఇంజెక్షన్స్ ఇస్తున్నారు.
- హార్మోనుల అసమతూలన వల్ల ఆడవాళ్ళ మూతుల మీద మీసాలు వస్తున్నాయి. వ్యాధి నిరోధక శక్తి తగ్గి పోతుంది. PCOD వంటి సమస్యలు వస్తాయి. నెలసరి సరిగా రాదు. అండం విడుదల అవదు. దాని వల్ల పిల్లలు పుట్టరు. స్టెరాయిడ్స్ వల్ల లావు కూడా అవుతారు.
- మగవారికి వీర్య కణాలు తగ్గిపోతున్నాయి. వారిలో కూడా, ఆడవారిలాగా స్తన లక్షణాల వస్తున్నాయి.
- ఆటిజం రావడానికి కూడా ఇదొక కారణం.
- పిల్లల్లో రోగ నిరోధక శక్తి తగ్గిపోతుంది. జలుబు, దగ్గు వంటివి వెంట వెంటనే వస్తూ ఉంటాయి.
- కాబట్టి మనం పాలను వాడకుండా ఉంటే, మన ఆరోగ్యాలు బాగుపడతాయి.

ప్లాస్టిక్ పాలు వద్దే వద్దు



- పిల్లలు పుట్టినప్పటినుంచే ప్లాస్టిక్ పాల బాటిల్స్‌లో పోసి, ప్లాస్టిక్ నిపుల్స్ పెట్టి ఆ పసి పిల్లల నోట్లో అప్పటినుంచే ప్లాస్టిక్ నానో కణాలు పంపిస్తున్నాము.
- అదీగాక, ఇప్పుడు వస్తున్న కృత్రిమమైన పాలు ప్లాస్టిక్ కవర్లలో వస్తున్నాయి. కవర్ల నుంచి ప్లాస్టిక్ నానో కణాలు పాలల్లోకి చేరుకొంటాయి.
- ఈ పాలను సేవించిన మగవారికి, ఆడవారికి పిన్నవయసులోనే బట్టతలలు వస్తున్నాయి .

పాలకు ప్రత్యామ్నాయమేమిటి?

- ఆవు, గేదెల పాల బదులు – నువ్వుల పాలు, (నల్ల నువ్వులు కానీ తెల్లనువ్వులు కానీ)



సజ్జల పాలు, రాగుల పాలు, జొన్నల పాలు, కొబ్బరి పాలు, కుసుమల పాలు, వేరుశెనగల పాలు తయారుచేసుకొని తాగవచ్చు.



- ఈ రకమైన పాలను – నేరుగా పొయ్యి మీద పెట్టి, వేడి చేయకూడదు – వేరే వేడి నీటి గిన్నెలో పెట్టి వేడిచేసుకోవాలి (double boiling method). ఈ పాలతోనే పెరుగు కూడా చేసుకోవచ్చు.

పన్నీరు, చీజ్, ఐస్ క్రీంలు మంచివి కావు

- పాలతో తయారు చేసే పన్నీరు, ఐస్ క్రీం వంటి పదార్థాలను కూడా తినకూడదు. ఇవన్నీ ఫెర్మెంట్ అవకుండా తయారు చేసే పదార్థాలు.
  చీజ్ ని కూడా ఈ మధ్య కాలంలో కృతకంగా పాలు fermentation కాకుండా తయారు చేస్తున్నారు.



దేశీ ఆవు పెరుగు – మజ్జిగ – వెన్న – నెయ్యి



- పాలు ఫెర్మెంటేషన్ అయ్యి, పెరుగుగా మారుతుంది. పాలకు పెరుగులో ఉన్న సూక్ష్మ జీవులను (లాక్టో బాసిల్లస్) తోడుకు వేస్తే, పెరుగు అవుతుంది. లాక్టో బాసిల్లస్ మూలంగా పాలల్లో ఉన్న కెమికల్స్, హార్మోన్స్ మొదలగునవి పూర్తిగా పరివర్తనం చెంది పెరుగుగా మారుతుంది. ఇవి మన శరీరానికి మంచిని చేస్తాయి.
  దేశీ ఆవుల పాలతో తయారు చేసిన పెరుగు – మజ్జిగ – వెన్న – నెయ్యి మనం వాడుకోవచ్చు.
- కానీ పెరుగు, వెన్న, నెయ్యి – మితంగా వాడుకోవాలి.
- మజ్జిగ మాత్రం బాగా, ఎంతైనా తీసుకోవచ్చు.
- దేశీ ఆవు పెరుగు మీద వచ్చిన మీగడతో ఇంట్లో వెన్న చేసుకొని, నెయ్యి కాచుకోవాలి. ఈ విధంగా తయారుచేసుకొన్న నెయ్యి చాలా శ్రేష్ఠమైనది.
- పెరుగు – మజ్జిగ – వెన్న – నెయ్యిని ప్లాస్టిక్ సంచులలో కానీ, ప్లాస్టిక్ డబ్బాలలో కానీ నిలువ ఉంచకూడదు.

11. చక్కెర – చెరుకుబెల్లం వల్ల కలిగే తీవ్ర సమస్యలు



- ఇవి మనం తినకూడని తీపి పదార్థాలు. పంచదార, చెరుకు బెల్లం అసలు వాడకూడదు. ఒక స్పూను చక్కెర తింటే, మన రోగ నిరోధక శక్తి ఆరు నెలలు వెనక్కి వెళ్తుంది. అటువంటిది, మనందరం చాలా అధికంగా చక్కెరను, చెరుకు బెల్లంను వాడుతున్నాము.
- చెరుకు నుంచి వచ్చిన చక్కెరలో గ్లూకోస్ ఎక్కువగా ఉంటుంది. దీని వల్ల, గ్లూకోస్ రక్తం లోకి వెంటనే వచ్చేస్తుంది. రక్తంలో గ్లూకోస్ ఎక్కువ అవడం వల్లనే మధుమేహం, అధిక రక్తపోటు, కీళ్ల నొప్పులు వంటి రోగాలు వస్తున్నాయి. కాన్సర్ రోగులకు చక్కెర వల్ల రోగం ఉధృతం అవుతుంది.
- మన దేహంలోని జీవ రసాయన జీర్ణ క్రియల్లో, చివరగా గ్లూకోస్ వస్తుంది. కానీ, మనం చక్కెర తింటే, వెంటనే రక్తంలోకి గ్లూకోస్ వచ్చేస్తుంది. దాంతో, మన దేహంలోని జీవ రసాయన క్రియలన్నీ దెబ్బతింటాయి.
- చెరుకు నుంచి వచ్చేవే చక్కెర, చెరుకు బెల్లం. ఒక కిలో చక్కెర తయారు చేయడానికి, 28 వేల లీటర్ల నీళ్ళు కావాలి. అదే నీళ్లతో దాదాపు 30 కేజీల సిరి ధాన్యాలను పండించవచ్చు. 900 వందల మందికి భోజనం పెట్టవచ్చు.
- చెరుకు పండించడానికి 12 నెలలు నీళ్ళు వాడటమే కాకుండా, ఎరువులు, క్రిమి కీటక కలుపు నాశక పదార్థాలను వాడతారు.
- ఈ చక్కెర ఉత్పాదన చాటున, మద్యం, సారాయి పరిశ్రమలు నడుపుతున్నారు. ఇంత నీళ్ళు వాడి, పర్యావరణాన్ని నాశనం చేసి, రైతుల అమాయకత్వాన్ని అడ్డం పెట్టుకుని – పండించిన చెరుకును అధికంగా మద్యం కంపెనీలకి సరఫరా చేస్తున్నారు.

ఏ తీపి పదార్థాలు తినాలి?



- తాటి బెల్లం, ఈత బెల్లం, జీలుగ బెల్లం – ఇవి మనం తీపి పదార్థాలుగా వాడవచ్చు.
- తాటి బెల్లంలో fructose ఎక్కువగా ఉంటుంది కాబట్టి, గ్లూకోస్ నిదానంగా విడుదలవుతుంది. ఈ తాటి, ఈత, జీలుగ చెట్లు ప్రకృతి సహజంగా నదుల దగ్గర, మంచి నీటి చెరువుల దగ్గర యథేచ్ఛగా పెరుగుతాయి. చెరుకు లాగ కృతకంగా ఎరువులు వేసి పెంచే చెట్లు కావు.

12. కాఫీలు, టీలు



- మొత్తం ప్రపంచమంతా పొద్దున్న లేవగానే కాఫీ, టీ తాగడం అలవాటు చేసుకొన్నారు. ఇప్పుడు ఇది మనందిరికీ వ్యసనంగా మారిపోయింది. కాఫీలు, టీలలో కెఫీన్ అనే ఆల్కలాయిడ్ ఉంటుంది. దీని వలన కాఫీ, టీ లు కొన్నిసార్లు తాగిన తరువాత, మళ్ళీ మళ్ళీ తాగాలని అనిపిస్తుంది. కాఫీ, టీ తాగిన వెంటనే చాలా చురుకుగా ఉంటుంది. కానీ కొద్ది సేపటి తరువాత మన నరనాడులు నిర్వీర్యమవుతాయి. ఈ విధంగా మనం ప్రతి దినం కాఫీ, టీ తాగిన ప్రతిసారి జరుగుతూ ఉండటం వల్ల దీర్ఘ కాలిక నర దౌర్బల్యం వస్తుంది. దీని వలన నరనాడుల్లో చైతన్యం పోయి నిర్వీర్యం చోటు చేసుకుంటుంది. ఇదంతా ఒక్క రోజులో జరగదు. మెల్లి మెల్లిగా జరుగుతూ వస్తుంది.
- నరాల బలహీనతతో 20– 25 సంవత్సరాల యువత కూడా రాత్రిళ్ళు 2– 3 సార్లు మూత్రం పోసుకోవడానికి లేవవలసి వస్తోంది. చాలా మందికి నిజమైన గాఢ నిద్ర దూరమవుతుంది. నిద్ర సరిగా లేకపోతే మానవుడు నవ చైతన్యంతో ఉండలేడు. మనకు నిజమైన ఆరోగ్యం కావాలంటే ఈ కాఫీలు, టీలు మానటం మొదటి మెట్టు కావాలి.
- ఆంగ్లేయులు మన దేశంలో ఒక ప్రణాళికతో తాటి, ఈత, జీలుగ బెల్లం వాడకం తగ్గించడానికి కాఫీలు, టీలు ప్రవేశపెట్టి చక్కెరను అందరికీ అలవాటు చేశారు. భారతీయులకు వీటిని అలవరచి, మన మేధాశక్తిని తగ్గించడమే వారి పన్నాగం.
- ఇటువంటి దురభ్యాసానికి గురి చేసే పదార్థాన్ని కేవలం డబ్బు సంపాదించడం కోసం తయారు చేసి, కంపెనీలు మొత్తం పర్యావరణాన్ని నాశనం చేస్తున్నారు. కాఫీ, టీల చెట్లు పెంచడానికి మొత్తం ప్రపంచంలో ఉన్న పర్వత శ్రేణులు, కొండ చరియలలో ఉన్న పెద్ద చెట్లను నరికివేశారు. కాఫీ, టీ చెట్లతో నింపేశారు (ఉదా: అమెరికా, బ్రెజిల్, హిమాలయ పర్వత శ్రేణులు, పశ్చిమ కనుమలు). అక్కడ ఉన్న అడవులనన్నింటినీ నాశనం చేశారు.
- దీని ప్రభావంతో, మన జీవ నదులు వర్షాధారపు నదులుగా మారిపోయాయి .
- అదీకాక ఏ పదార్థమూ అతి వేడిగా, అతి చల్లగా తాగకూడదు. తాగటం మన పచననాళానికి మంచిది కాదు.

13. మన వంటలకు వాడే నూనెలు



- సగటు మనిషికి రోజూ 3 నుంచి 5 చెంచాల నూనె సరిపోతుంది.
- ఒకప్పుడు మన దేశంలో ఎద్దులతో నడిపే కట్టె గానుగలో తయారు చేసిన స్వచ్ఛమైన వేరుశెనగ నూనె, ఆవ నూనె, వెర్రి నువ్వుల నూనె వంటి వైవిధ్యమైన నూనెలు దొరికేవి.
- బహురాష్ట్రీయ కంపెనీల ప్రభావం వల్ల అవన్నీ ఇప్పుడు మాయమైపోయాయి.

రిఫైండ్ నూనెలు వద్దంటే వద్దు



- మనం వాడే అన్ని రకాల రిఫైండ్ నూనెలను వెంటనే ఆపుచేయాలి. ఇవి ఎట్లా తయారు చేస్తారో తెలిస్తే, మనమందరం ఇన్ని సంవత్సరాలు ఎంత అమాయకంగా విష పదార్థాలను తింటున్నామో అర్థమవుతుంది. ఇప్పుడు మనం వాడుతున్న లీటర్ల లీటర్ల ఆయిల్ తయారు చేయడానికి కావలసిన నూనె గింజలు పండించడం లేదు.
- రిఫైండ్ నూనెలు వాడటం వలన కాన్సర్ వ్యాధులు పెరిగిపోయాయి. ఇటువంటి కృత్రిమ నూనెల తయారీయే దీనికి ముఖ్య కారణం.
- రిఫైండ్ ఆయిల్స్ లో కొలెస్ట్రాల్ ఉండదని – అందువలన ఇవి మన సాంప్రదాయనూనెలకంటే ఆరోగ్యానికి చాలా శ్రేయస్కరమని నమ్మించారు. మాధ్యమాల ద్వారా ప్రకటనలు ఇప్పించి మోసం చేస్తున్నారు. విజ్ఞానుల చేత కంపెనీలు అబద్ధాలు చెప్పిస్తున్నారు.
- మనం తింటున్న రిఫైన్డ్ ఆయిల్స్ రెండు విధాలుగా తయారుచేస్తున్నారు.

1) మనం వాడే రెఫైండ్ నూనెలు ఆయిల్ రెఫైనరీ కంపనీల నుంచి వస్తున్నాయి.

- Diesel, petrol తయారు చేసేటప్పుడు octane (8 carbon unit) పైన ఉన్నవి ఇంధనాలుగా పనిచేస్తాయి. దాని కింద ఉన్న ఇంధనంగా వాడలేని పదార్థాలను మినరల్ ఆయిల్స్‌గా పరిగణిస్తారు. ఒక లీటరు పెట్రోలు/ డీజల్ తయారు చేస్తే 200–300ml మినరల్ ఆయిల్ ఉత్పన్నమవుతుంది. కొన్ని వేల టన్నుల డీజల్ తయారైతే, అందులో మూడో భాగం ఈ మినరల్ ఆయిల్ ఉత్పన్నమవుతుంది.
- ఎందుకూ పనికిరాని ఈ భయానకమైన మినరల్ నూనెలు మిగిలిపోతాయని ఈ కంపెనీలు ఆలోచించి, రసాయనాలు కలపడం ద్వారా సన్ ఫ్లవర్, కొబ్బరి నూనెలాగానే ఉండే కృత్రిమ నూనెలను – రిఫైన్డ్ ఆయిల్స్ గా పేరుపెట్టి చవక ధరకు అమ్ముతున్నారు. ఇవి వాడటం ఆరోగ్యానికి చాలా హానికరం. మనకొచ్చే రోగాలు చాలావరకు మనం వీటిని వాడడం వల్లనే వస్తున్నాయి. మనం వాడే – కొబ్బరి నూనె మంచిది కాదు, వేరుశెనగ నూనె మంచిది కాదు, కుసుమల నూనె మంచిది కాదు – ఇవి తింటే కొవ్వు పెరిగి cholesterol వస్తుందని, triglycerides వస్తాయని చెప్పి, తాము తయారుచేసిన సన్‌ఫ్లవర్ ఆయిల్ మంచిదని, ఆలివ్ ఆయిల్ మంచివని చెప్పి మెల్లిగా వాళ్ళ మినరల్ ఆయిల్స్‌ను ప్యాకెట్లలో అమ్మటం మొదలుపెట్టారు.

2) మాంసం కంపెనీలలోని వ్యర్థ పదార్థాలని తీసుకొచ్చి అన్ని కలిపి ఉడకపెడితే డాల్డా (dalda) తయారవుతుంది. ఈ డాల్డాను ఆయిల్స్ లో కలుపుతారు. మాంసం లో ఉన్న స్టెరాయిడ్స్, యాంటీబయాటిక్స్ అన్నీ కొవ్వులో కరిగి, డాల్డా లోకి వస్తాయి.

పూ్యర్ రిఫైన్డ్ ఆయిల్ దొరికినప్పటికీ, దాని వల్ల కలిగే అనర్థాలు.

- ప్రతి నూనె గింజల్లో ఆయిల్ కొంచెమే ఉంటుంది.
- వాణిజ్య పరంగా (commercial గా) అమ్మడానికి నూనె గింజ నుంచి ప్రతి చుక్క బయటికి తెప్పించడానికి ప్రయత్నం చేస్తారు. దాని కోసం ఎక్కువ ప్రెషర్ మరియు ఉష్ణోగ్రత వాడతారు. దీని వల్ల ఉత్పత్తి పెరుగుతుంది కానీ ఆయిల్ లో మనకు సహజంగా దొరికే anti-oxidants నాశనం అయిపోతాయి.
- అలాగే కొన్ని కెమికల్స్ వాడి కూడా ఆయిల్ extract చేస్తారు. కెమికల్ వెయ్యగానే నూనె గింజల నుండి నూనె బయటికి వచ్చేస్తుంది. నూనెతో పాటు కెమికల్స్ కూడా మన శరీరంలోకి ప్రవేశిస్తాయి.

అధికమైన నూనె వాడకం

- రిఫైన్డ్ ఆయిల్స్ చవకగా దొరకడం వల్ల, ఎప్పుడో పండగకో, పబ్బానికో చేయబడే పిండివంటలు ఇప్పుడు ప్రతిరోజూ చేయబడుతున్నాయి. ఇది ఒక అపాయకరమైన అలవాటుగా మారింది. ఇంత అధిక మొత్తంలో నూనెలు వాడటం అస్సలు మంచిది కాదు.
- మూడు కిలోల వేరుశెనగలు ఎద్దులతో నడిపే కట్టె గానుగలో వేస్తే, ఒక కిలో వేరుశెనగ నూనె మాత్రమే వస్తుంది. అందుకని, ఆరోగ్యకరమైన కట్టె గానుగ నూనె ఒక లీటరు 300 - 400 రూపాయల ఖరీదు ఉంటుంది. అయితే, బయట దుకాణాలలో రిఫైన్డ్ ఆయిల్ ఒక లీటరు 80-100 రూపాయలకే దొరుకుతోంది. వాస్తవానికి, ఇంత చవుకగా అమ్ముతున్నారు అంటే, ఏదో జాఢ్య పదార్థాలను కలుపుతున్నారని అందరూ తెలుసుకోవాలి.
- అందువలన, కట్టె గానుగ నూనెలు ఖరీదు ఎక్కువగా అనిపించినా, అవి మన ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు చేస్తాయి. అనవసరపు నూనె వాడకాన్ని తగ్గిస్తే, ఖర్చు ఎక్కువ అవదు.

ప్లాస్టిక్ నూనెలు వద్దు



- ప్లాస్టిక్ సంచుల్లో, బాటిల్స్ లో వస్తున్న నూనెల్లోకి కంటికి కనిపించని ప్లాస్టిక్ సూక్ష్మ కణాలు (ప్లాస్టిక్ నానో కణాలు) చేరిపోతాయి. ఈ ప్లాస్టిక్ కణాలు మన చిన్న ప్రేగులలో అంటుకుపోతాయి. అప్పుడు మన ప్రేగులు, పోషక పదార్థాలను పీల్చుకునే శక్తిని కోల్పోతాయి.

ఏ నూనెలు వాడాలి?

- మన ప్రాచీన పద్ధతైన ఎద్దులతో నడిపే కట్టె గానుగలో తయారు చేసిన
  - కుసుమ నూనె,
  - నువ్వుల నూనె,
  - కొబ్బరి నూనె,
  - వేరుశెనగ నూనె,
  - ఆవ నూనె,
  - వెర్రి నువ్వుల నూనె వంటి వైవిధ్యమైన నూనెలను మాత్రమే ఉపయోగించుకోవాలి.





ఎద్దులతో నడిపే కట్టె గానుగ నూనెలే ఎందుకు?

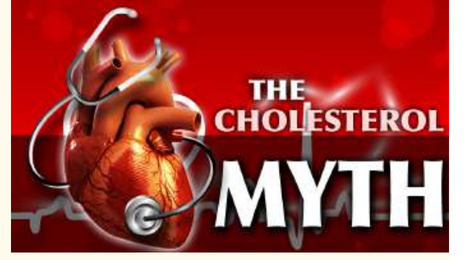


- మెషీన్స్ లో, మెషీన్ గానుగ లో తయారు చేసిన నూనె మంచిది కాదు.
- ఎద్దు గానుగలో తయారయ్యే నూనె వేడెక్కకుండా, చల్లగా ఏ రసాయనిక మార్పులు లేకుండా బయటకు వస్తుంది. దీని వల్ల ఈ నూనెల్లో anti-oxidants, vitamin E సహజంగా ఉంటాయి.
- ఇదే మెషిన్ గానుగలో నూనె వేడిగా వస్తుంది – దానితో నూనెలో రసాయనిక మార్పులు వచ్చి– నూనె స్వరూపమే మారిపోతుంది.

పిల్లలకు సహజ నూనెలు ఎంతో అవసరం

- పిల్లలకు పెరిగే వయసులో ఎక్కువ నూనె– వారి దేహానికి, బుద్ధి పెంపొందించడానికి అవసరం.
- పిల్లలు పెరుగుతున్నప్పుడు వారానికి ఒకసారి 2 – 3 చెంచాలు వేరుశెనగలు,
  2 – 3 చెంచాలు నువ్వులు,
  2 – 3 చెంచాలు కొబ్బరి ఇస్తే వాళ్ళ దేహం అద్భుతంగా తయారవుతుంది.
- వారికి తాటి బెల్లం వేసి తయారు చేసిన నువ్వుల లడ్డూలు, కొబ్బరి మిఠాయిలు, వేరుశెనగ చిక్కీలు ఇవ్వాలి.
- ఇప్పుడు చిన్న పిల్లల్లో నూటికి ఇరవై మందికి ఫిట్స్, కన్వల్షన్స్, ఎపిలెప్సి వస్తున్నాయి. ఇదంతా నరాల దౌర్బల్యం మూలంగా వస్తుంది. వీటికి నూనె వాడకం చాలా ముఖ్యం.
- వెర్రి నువ్వుల నూనె (niger seed oil) – ఆటిజం(autism) వంటివి తగ్గుతాయి.

కొలెస్టెరాల్ (cholesterol) భూతం



- మనకు కొలెస్టెరాల్ కావాలి. కొలెస్టెరాల్ ఉంటేనే దేహం సరిగ్గా పని చేస్తుంది. కొలెస్టెరాల్ ఏమీ విష పదార్థం కాదు. కానీ ఎక్కువ గా ఉండకూడదు.
- చిన్న మోతాదులో వాడితే, పైన చెప్పిన ఏ నూనెల నుంచి కొలెస్టెరాల్ రాదు. కొబ్బరి నూనెతో కూడా కొలెస్టెరాల్ రాదు. ఇదంతా అభూత కల్పన.
- రిఫైన్డ్ ఆయిల్ వాడకపోతే కొలెస్టెరాల్ వస్తుందని, కొలెస్టెరాల్ ను పెద్ద భూతంగా చూపించి కంపెనీలు, వారికి సంబంధించిన శాస్త్రవేత్తలు– తమ తమ రిఫైన్డ్ ఆయిల్స్ మాత్రం చాలా మంచివని అమ్ముకుంటున్నారు.
- కొబ్బరి నూనె తింటే కొలెస్టెరాల్ వస్తుందని, వేరు శెనగ నూనె తింటే ఆఫ్లోటాక్సిన్స్ (aflotoxins) ఉంటాయని – మన దేశంలో మన రైతులు పండించే పదార్థాలన్నిటిని మనకు దూరం చేసేశారు. వాణిజ్య కంపెనీలు తెస్తున్న నూనెలే మంచివని వారి విజ్ఞానులు మనకి నూరి పోశారు. ఇది వాణిజ్య కంపెనీలు తమ తమ పదార్థాలని మన దేశంలో అమ్ముకోడానికి చేస్తున్న ఒక పెద్ద మోసం.

ఆలివ్ ఆయిల్(olive oil)



ఇది ఒక గొప్ప నూనె అని కంపెనీలు అందరిని మభ్యపెడుతున్నాయి. ప్రపంచంలో అంత పెద్ద మొత్తంలో ఆలివ్ చెట్లే లేవు. ఆలివ్ చెట్లు ఒక చిన్న region లో పెరుగుతాయి. అందువల్ల, అందరికీ ఆలివ్ ఆయిల్ దొరకాలంటే అసాధ్యం. కానీ అందరూ ఆలివ్ ఆయిల్ వంటలో వాడుతున్నారు. అంత ఆలివ్ ఆయిల్ ఎక్కడనుంచి దొరుకుతోందో అర్థం కాని విషయం.

- మన చుట్టుపక్కల ఏ నూనెగింజలు పండుతాయో, వాటినుంచి వచ్చే నూనెలు మనకు మంచివి.
- వేరే దేశాల్లో వాడే నూనెలు, మనకు, మన శరీరాలకి మంచివి కాదు. అవసరం లేదు.

14. గ్రుడ్లు, మాంసం, చేపలు



- ఇవన్నీ మానవులు తినవలసిన పదార్థాలు కావు.
- వేలాది సంవత్సరాలనుంచి, శాఖాహారమే భారతీయ ఆహార సాంప్రదాయము.
- మానవ జాతి, సహజంగా పండించే పదార్థాలు ఆహారంగా స్వీకరించకుండా, ప్రకృతి సహజ సంపత్తును దోచే మాంసాహారం వైపుకు పరుగులు తీస్తున్నారు. దీని వల్ల మానవాళికి అనారోగ్యం రావటంతో పాటు, ప్రకృతి వనరులు కూడా నాశనం అవుతున్నాయి.

మాంసం తినడం వల్ల కలిగే అనర్థాలు



- గత 25 – 30 సంవత్సరాలుగా, అసహజ పద్ధతుల్లో కోళ్లను, పందులను, ఆవులను పెంచే ఉత్పాదన కార్యక్రమాన్ని మొదలు పెట్టారు. మాంసం తొందరగా ఉత్పాదన చేసుకోడానికి, పశుగ్రాసానికి రసాయనిక ప్రచోదక పదార్థాలను (steroids) లేపనం చేస్తున్నారు. లేదా ఆ జంతువులకు స్టెరాయిడ్ ఇంజెక్షన్స్ ఇస్తున్నారు.
- ఇలా చేయడం వల్ల

  2 సంవత్సరాలలో 2 కేజిలు అవ్వాల్సిన ఒక కోడి – 2 నెలల్లోనే 2 కేజిలవుతుంది

  3 సంవత్సరాలలో 300 కేజిలు అవ్వాల్సిన ఒక పంది – 3 నెలల్లోనే 300 కేజిలవుతుంది.

  6 సంవత్సరాలలో 600 కేజిలు అవ్వాల్సిన ఒక ఆవు – 6 నెలల్లోనే 600 కేజిలవుతుంది.
- ఇలా వీటిని పెంచడం వల్ల మాంసం తయారవుతుంది కానీ, ఎముకలు అంత తొందరగా పెరగవు. ఎముకలు, ఎముకల మజ్జ (bone marrow) లేని జంతువులని పెంచుతున్నారు. దీని వల్ల, వీటికి రోగ నిరోధక శక్తి ఉండదు. ఈ రోగ నిరోధక శక్తి లేని జీవులకు బాక్టీరియా, వైరస్‌ల నుంచి తొందరగా ఇన్ఫెక్షన్స్ వస్తాయి.

  అందుకని వాటికి చాలా ఎక్కువ మోతాదులో antiboitic ఇంజెక్షన్స్ ఇస్తున్నారు.
- ఇటువంటి మాంసం ఎవరు తింటారో వారి దేహంలోకి, antiboitics, steroids వచ్చి చేరతాయి. Antiboitics మన జీర్ణవాహికలోని మంచి బాక్టీరియాని నాశనం చేసేస్తాయి. అప్పుడు మన రోగ నిరోధక శక్తి తగ్గి పోతుంది.
- రోగ నిరోధక శక్తి లేక పోవడం వల్ల, మనకు Bird flu, Swine flu వంటి viral infections వస్తున్నాయి.

పశువుల ఆహారంలో పోకడలు

- కోడి, ఆవు, పంది – ఏ జంతువైనా 8 కె.జీల ఆహారం తింటే ఒక కేజీమాంసం తయారవుతుంది. వీటి ఆహారం కోసం జన్యుమార్పిడి చేసిన సోయాబీన్, మొక్కజొన్నలను అతి పెద్ద మొత్తంలో – రసాయనిక ఎరువులను, పురుగు మందులను, శిలీంధ్ర మందులను, కలుపు నాశక మందులను యథేచ్ఛగా వాడి పెంచుతున్నారు. అంటే ఒక కేజీమాంసం తింటే, ఆ జంతువులు తిన్న 8 కె.జీ ల ఆహారంలో ఉన్న క్రిమికీటకకలుపు నాశక పదార్థాలు మన దేహంలోకి వస్తాయి. మాంసంలో ఉన్న కొవ్వు, కొలెస్టరాల్ కూడా మన శరీరంలోకి చేరతాయి.
- అధిక రక్త పోటు, హృదయ దమని గోడల్లో కొవ్వు చేరడం, కాన్సర్ వంటి రోగాలు, మాంసాహారాలుందరికీ పైన చెప్పిన కారణాల వల్లే వస్తున్నాయి. పిల్లలకు కూడా ఇటువంటి ఆహారాన్ని తినిపించడం వల్ల, ఆడపిల్లలకు PCOD రావటం, మగపిల్లలకు వీర్య కణాలు లేకపోవడం వంటివి జరుగుతున్నాయి.
- మాంసాహారం తిని రోగాలు ఒక వైపు తెచ్చుకుంటున్నాము. మరో పక్క , సోయాబీన్ వంటి పంటల కోసం కారడవులను నాశనం చేసి పర్యావరణానికి ముప్పు కలిగిస్తున్నాము.

మాంసం – నీటి వాడకం

- ఒక కేజీ మాంసం తయారు చేయడానికి 50 – 60 వేల లీటర్ల నీరు కావాలి. ఈ ఒక్క కారణం చాలు మనం మాంసం మానేయడానికి మరియు మన పర్యావరణాన్ని పరిరక్షించడానికి.

గ్రుడ్లు

- కోళ్లకు హార్మోన్ ఇంజెక్షన్, ఎలెక్ట్రిక్ షాక్ ఇచ్చి – గ్రుడ్లు పెడుతున్నామని వాటికే తెలియనంత అసహజంగా గ్రుడ్లు పెట్టిస్తున్నారు. ఇలా పెట్టిన గ్రుడ్లల్లో అండం కూడా ఉండదు. ఈ గ్రుడ్లలో కొలెస్టరాల్, వైరస్ లు అధికంగా ఉంటాయి.

చేపలు

- చేపలను జలపుష్పాలని పిలుస్తారు. చేపలు తింటే బుద్ధిని పెంపొందించవచ్చు అనీ, ఇందులో ఒమేగా యాసిడ్స్ ఉన్నాయనీ, గుండెకి మంచిదనీ చెబుతున్నారు. కానీ, చేపల్లో ఉన్న పాదరసం (mercury), సీసం (lead) మన పిల్లల్ని బుద్ధి మాంద్యుల్ని చేస్తుందని ఎవరూ చెప్పడంలేదు.

15. విటమిన్ D



- సహజమైన ఆహారం ద్వారానే ఏ విటమిన్ అయినా మన శరీరం పూర్తిగా పీల్చుకొంటుంది.
- ఈ మధ్య కాలంలో మన శరీరంలో ఈ విటమిన్లు చాలా తక్కువైపోయాయని, రక రకాల మందులు, ఇంజెక్షన్లు ఇస్తున్నారు. ఇదంతా మోసం. విటమిన్-డి అందరికీ దొరుకుతుంది. ఉదయం/ సాయంకాలం కొద్దిగా కొబ్బరినూనె చర్మం మీద రాసుకొని 20-30 నిమిషాలు ఎండలో నిలబడితే చాలు. ఆడవాళ్ళు ముఖానికి, చేతులకి నూనె రాసుకొని ఎండలో ఉంటే సరిపోతుంది.
- దీనికితోడు, ఎండలో ఎండబెట్టిన పుట్టగొడుగులు వారానికి ఒకసారి ఒక పిడికెడు తింటే విటమిన్-డి మీరు శరీరంలోకిపుష్కలంగా వస్తుంది. మన దేహంలో కొలెస్ట్రాల్, విటమిన్- D గా మారుతుంది. అలాగే పుట్టగొడుగులలో ergosterol అనే ఇంకొక రసాయన పదార్థం ఉంటుంది. అది ఎండలో ఎండినప్పుడు విటమిన్- D గా మారుతుంది. ఎండబెట్టిన పుట్టగొడుగులను మళ్ళీ నానపెట్టుకొని, నాన పెట్టిన నీటితోనే కూరలాగా చేసుకొని తింటే మీకు విటమిన్-డి సమస్య ఉండనే ఉండదు. ఎక్కువ సేపు ఏ.సి గదుల్లో ఉండి, సూర్యరశ్మి తగలకుండా పని చేసే సాఫ్ట్ వేర్ ఉద్యోగులకు ఇది చాలా ఉపయోగపడుతుంది.

16. విటమిన్ B12



- విటమిన్ B12 మాంసాహారంలోనే ఉంటుందని అనుకోవడం తప్పు. మన ప్రేగుల్లో మంచి బాక్టీరియా ఉంటే అదంతటదే B12 తయారవుతుంది. మంచి bacterial flora మన అన్నవాహికలో(gut) ఉండాలంటే పులియబెట్టిన పదార్థాలు ((fermented food)-ఇడ్లీ, దోశ, పెరుగు, మజ్జిగ, వారానికి ఒకసారి అంబలి వంటివి తింటూ ఉండాలి. దేశీ ఆవు పెరుగుతో చేసిన ఒక గ్లాసు మజ్జిగ తాగితే కూడా విటమిన్ B12 లభిస్తుంది. నువ్వుల పాలు, కొబ్బరి పాలతో చేసిన పెరుగు, మజ్జిగలలో కూడా B12 సమృద్ధిగా ఉంటుంది.

17. తేనె



- ప్రపంచంలో 3% తేనెటీగలు ఉన్నాయి. ఇంత తక్కువ తేనెటీగలతో పెద్ద మొత్తంలో స్వచ్ఛమైన తేనె సరఫరా అసాధ్యం. తేనెటీగలు లేకుంటే మనం ఏ పంటలూ పండించుకోలేము. ఇదొక్క కారణం చాలు మానవజాతి వినాశనానికి.

18. ఉప్పు



- మన దేహంలో సోడియం ఛానెల్స్, పొటాషియం ఛానెల్స్ సరిగ్గా పని చేయాలంటే కొద్దిగా ఉప్పు తప్పకుండా వాడాలి. ఉప్పు లేకుండా ఉంటే మన జీవ రసాయనిక క్రియలు సరిగా జరగవు. మనం తిన్నా, తినకపోయినా ప్రతి పదార్థంలోనూ కొద్దిగా ఉప్పు ఉంటుంది. ఆకుల్లో, పండ్లలో, బియ్యంలో అన్నింటిలోను ఉంది.
- సముద్రపు ఉప్పే నిజమైన ఉప్పు. కానీ కంపెనీలు అయొడైజ్డ్ ఉప్పునే (table salt) వాడమని చాలా మోసం చేస్తున్నారు. టేబుల్ సాల్ట్ ను బయట పెడితే, ఆరు నెలలయినా అది వాతావరణం నుండి నీళ్ళు పీల్చుకోదు. అదే సముద్రపు ఉప్పు తెచ్చి పెడితే మూడు నిముషాల్లో వాతావరణంలోని నీళ్ళు లాగేస్తుంది.
- ఉప్పు తినటం వల్ల మీకు బి.పి ఉంటే కొంచెం ఎక్కువవుతుంది కానీ ఉప్పు వల్ల బి.పి రానే రాదు. అధిక రక్త పోటుకి, ఉప్పుకి సంబంధం లేదు. అధిక రక్త పోటు వరి బియ్యం వల్ల, పాల వల్ల, గోధుమల వల్ల, చక్కెర వల్ల వస్తుంది. కానీ ఉప్పు వల్ల బి.పి వస్తుందని నమ్మించారు.
- ఉప్పు వల్ల వేరే సమస్యలు వస్తున్నాయి. ముఖ్యంగా ఈ టేబుల్ సాల్ట్ వల్ల. మనం టేబుల్ సాల్ట్ తింటే, తినే ప్రతి కణం చుట్టూ desicant అని, నీటిని దూరం ఉంచే కెమికల్ ఉంటుంది. ప్రతి దినం 3 గ్రాముల టేబుల్ సాల్ట్ తింటే, కనీసం 250 మిల్లీ గ్రాముల desicant మన దేహంలోకి వస్తుంది. దాని వల్ల వేరే రోగాలు వస్తున్నాయి.
- ఉప్పు ఎక్కువగా ఎవ్వరూ తినలేరు. అదే చక్కెరను ఎక్కువ తినడానికి ఇష్ట పడతారు. చక్కెర ఎక్కువగా తింటే, మనకు బి.పి వస్తుందని ఎవ్వరూ చెప్పడం లేదు. ఉప్పును అందరూ మితంగానే తింటారు.
- కాబట్టి మంచి ఉప్పును తినవచ్చు. టేబుల్ సాల్ట్ తినకూడదు. సముద్రపు ఉప్పును మాత్రమే వాడాలి.

సైంధవ లవణం

- సైంధవ లవణం సాధారణంగా దొరకదు. చాలా అరుదు. ఇది వేల సంవత్సరాల క్రితం కొండల్లోకి, సముద్రం పొంగినప్పుడు వచ్చే ఉప్పు. అందులో కొద్దిగా సల్ఫర్ వంటి పదార్థాలు ఉంటాయి కాబట్టి కొంచెం రుచి వేరేగా ఉంటుంది. సముద్రపు ఉప్పే దొరకటం కష్టంగా ఉన్న ఈ రోజుల్లో, మరింత అరుదుగా దొరికే సైంధవ లవణం పేరు పెట్టి, ఏదో ఉప్పును షాపుల్లో అమ్మేస్తున్నారు.

19. మైదా, బేకరీ ఫుడ్స్





- మైదాతో చేసిన పదార్థాలు – కేకులు, బిస్కెట్లు, పిజ్జాలు, బర్గర్లు, నూడుల్స్ తింటే మరీ దారుణంగా 10 నిముషాలలోనే గ్లూకోస్ గా మారి రక్తంలోకి ప్రవేశిస్తాయి.
- గోధుమ పిండిలో alloxan కానీ, benzoic acid కానీ వాడి కొద్దిగా ఉన్న పీచు పదార్థాన్ని తీసేసి మైదాను తయారుచేస్తారు. alloxan క్లోమ గ్రంధిలో (pancreas) ఇన్సులిన్ తయారు చేసే బీటా సెల్స్ ని నిదానంగా నాశనం చేస్తుంది. దాంతో క్లోమ గ్రంధి దెబ్బ తింటుంది.
- దీని వల్ల మధుమేహ రోగం లేని వాళ్లకు కూడా మధుమేహం వస్తుంది. నూడుల్స్ తినిపిస్తే పిల్లల క్లోమ గ్రంధి రసాలు తగ్గిపోతాయి.
- మాంసం తయారీలో మిగిలిన వ్యర్థ పదార్థాలను, కరెంటుతో వేడి చేసి, ఉడికిస్తే అందులో ఉన్న కొవ్వు పదార్థం అంతా పైకి తేలుతుంది.
- ఆ కొవ్వు పదార్థాన్ని, పాశ్చాత్య దేశాల్లో తయారుచేసి, అభివృద్ధి చెందుతున్న దేశాలకు ఎగుమతి చేస్తున్నారు.
- దీనికి మైదా, చక్కెర కలిపి బేకరీ పదార్థాలను తయారుచేస్తున్నారు.
- శాకాహారులైనా ఈ బిస్కెట్లు, రస్కులు తింటే, మాంసాహారం తిన్నట్లే అవుతుంది.

ప్రత్యామ్నాయ పదార్థాలు

- సిరిధాన్యాల పిండితో, తాటి బెల్లం కలిపి బిస్కట్స్ వంటి పదార్థాలు తయారు చేసుకోవచ్చు.

20. ఓట్స్ (Oats), కినోవా (Quinova)





- ఓట్స్, కినోవా వంటి పాశ్చాత్య ఆహారాలు చాలా మంచివని ఎంతో ఖరీదు పెట్టి కొంటున్నారు. కానీ కినోవా కంటే వంద రెట్లు ఆరోగ్యం కలుగ చేసే పోషకాంశాలు ఈ సిరిధాన్యాల్లో ఉన్నాయి. మన దేశ ఆహారాలైన సిరి ధాన్యాల ఖరీదు వీటికంటే తక్కువ – వాటి వల్ల వచ్చే ఆరోగ్యం ఎక్కువ.

21. చాక్లెట్లు



- చాక్లెట్లలో థియోబ్రోమిన్ (theobromine) అనే ఆల్కలాయిడ్ ఉంటుంది. చాక్లెట్లను తయారు చేసేటప్పుడు, కోకో బీన్స్, చక్కెర, మైదా, వేసి పెద్ద పెద్ద స్టీల్ పాత్రలలో ఉడకపెడతారు. థియోబ్రోమిన్ fermentation process లో ఉడుకుతున్నప్పుడు దుర్గంధం వస్తుంది. తరువాత సుగంధంగా మారుతుంది. ఆ సమయంలో ఆ వాసనకి బొద్దింకలు వందలు, వేలల్లో వచ్చి పడతాయి. వాటిని ఆపడం, తీసివేయడం కష్టం అని చాక్లెట్ కంపెనీలు, ప్రభుత్వాల నుంచి, FDA ల నుంచి బొద్దింకలతోనే చాక్లెట్లు అమ్ముకోవడానికి అనుమతులు సంపాదించుకున్నాయి.
- వంద గ్రాముల చాక్లెట్ తింటే – 18 బొద్దింకలు తిన్నట్లు అవుతుంది. బొద్దింకలు ఎంత భయంకరమైనవంటే, అవి ఉన్న ప్రదేశంలో అరగంట ఉంటే చాలు. శ్వాసకోశంలో అనేక రకాల ఇన్ఫెక్షన్స్ వస్తాయి.
- చాక్లెట్లు తినడం వల్ల బొద్దింకలు, వాటి అవశేషాలు మన దేహంలో చేరి రోగాలు వస్తున్నాయి.

22. మిశ్రమ ధాన్యాలా(multi grains)? ఒక్కొక్క ధాన్యమా?



- అన్ని రకాల ధాన్యాలు కలిపేసి రొట్టెలు కానీ, దోసెలు కానీ చేసుకొని తింటారు. ఇది చాలా తప్పు విధానం. మిశ్రమంగా వాడే ఏ పదార్థమైనా వ్యర్థమే. కానీ కంపెనీల పిండి మిల్లులలో, అన్నీ కలిసిపోయి కింద వ్యర్థంగా పడి ఉన్న పదార్థాలను అమ్ముకొనడానికి – మల్టీ-గ్రేయిన్స్ వాడటం చాలా మంచిదని అని చెప్పి, మనల్ని నమ్మించి అమ్మేస్తున్నారు.
- కొర్రలు మంచిది, అరికెల మంచిది, ఊదులు మంచిది – అన్నీ కలిపి వాడితే ఇంకా మంచిది అని కొంతమంది డబ్బు చేసుకోడానికి చెబుతారు. కానీ మనం ఒక్కొక్క ధాన్యాన్ని ఒక రోజు కానీ, రెండు రోజులు కానీ వాడటం అతి ముఖ్యమైన విషయం.
- సామెలు తింటే జననాంగాలు శుద్ధం అవుతాయి. కొర్రలు నాడుల్ని శుద్ధం చేస్తాయి. అరికెలు ఎముకల మజ్జను శుభ్రం చేస్తాయి. అండు కొర్రలు వెంట్రుకల నుంచి కాలి గోళ్ళ వరకు బాగు చేస్తాయి. ఒక్కొక్క ధాన్యంలో ఒక్కొక్క అంగాన్ని శుద్ధం చేసే గుణం ఉండటం వల్ల మనం అన్నీ కలిపి తింటే ఏది సరిగ్గా శుద్ధం కాదు.
- అందుకే ఒకే రకమైన ధాన్యాన్ని మూడు పూటలా రెండు రోజులు తినాలి. మళ్ళీ రెండు రోజుల తరువాత ధాన్యాన్ని మార్చాలి. మళ్ళీ రెండు రోజుల తరువాత ఇంకో సిరిధాన్యం తినాలి. ఇలా తినడం వల్ల మన దేహంలోని అన్ని అంగాలు శుద్ధం అవుతాయి.

23. ఊరగాయలు



- మన భారతీయ ఊరగాయలు మితంగా తింటే, మన ఆరోగ్యానికి చాలా మంచివి. వీటిలో రకరకాల ఆర్గానిక్ ఆసిడ్స్, anti-oxidants ఉంటాయి. వీటికి కాన్సర్ నిరోధక (anti-carcinogenic) శక్తి వుంది.
  వీటిలో ఉన్న ప్రోబయాటిక్ సూక్ష్మ జీవులు మన శరీరంలో రోగ నిరోధక శక్తిని పెంచుతాయి.
- ఊరగాయ తింటే బి.పి వస్తుందని చెప్పారు. అది తప్పు.
  అద్భుతమైన గుణాలున్న ఊరగాయ సాంప్రదాయాన్ని విడవకూడదు.
- ఊరగాయలు నిలవ ఉంచడానికి జాడీలు లేక గాజు సీసాలు వాడుకోవాలి. ప్లాస్టిక్ డబ్బాలు, బకెట్లు ఊరగాయలు నిలువ ఉంచటానికి అస్సలు వాడవద్దు.
- మామిడి కాయ, చింత కాయ, ఉసిరి కాయ, టమాటా, నిమ్మకాయ వంటి వాటితో అద్భుతమైన ఊరగాయలు చేసుకోవచ్చు.
- గోంగూర ఊరగాయ ఆడవాళ్ళకు అమృతము వంటిది.
  గోంగూరతో పప్పు, పచ్చడి, కషాయం అన్నీ ఆడవాళ్ళ అన్ని సమస్యలకు చాలా మంచిది.

24. సోయాబీన్, సోయా పాలు



- మన శరీరానికి 6 % – 8 % కంటే ప్రోటీన్ అవసరం లేదు. అయితే, సోయాబీన్ లో 36 % ప్రోటీన్ ఉంటుందని, ఇది తింటే చాలా మంచిదని కంపెనీలు డాక్టర్ల చేత చెప్పిస్తున్నారు.
  ప్రోటీన్ కోసమని అన్ని దేశాలలోను సోయా పాలు, సోయా పెరుగు, సోయా పన్నీర్ తయారు చేస్తున్నారు. ఇవి తినటం మొదలు పెట్టాక కాన్సర్ పెరుగుతూ వస్తోంది.
- సోయాబీన్ ను కలుపు నాశక మందులు వేసి, జన్యు మార్పిడి చేసి ఎక్కువగా పెంచటం మొదలు పెట్టారు. సోయాబీన్ లో ఉన్న glyphosate అనే రసాయనిక పదార్థానికి పత్రహరితం (chlorophyll) ఉత్పాదననే నాశనం చేయ గలిగిన శక్తి వుంది. అది ఎర్ర రక్త కణాలు తయారు చేసే ఎముకల మజ్జను (bone marrow) కూడా పాడుచేస్తుంది.
- సోయాబీన్ పంటలమీద కలుపునాశక మందులు చల్లి, సోయాబీన్ మాత్రమే పండేటట్లు చేస్తారు. దానితో ఒక్కసారి సోయాబీన్ పెంచితే, ఆ భూమిలో ఇంకే పంట పండదు.
  అక్కడి పర్యావరణం నాశనం అవుతుంది.

25. జన్యుమార్పిడి మొక్కజొన్నలు

- కృత్రిమంగా సోయాబీన్ తయారుచేస్తున్న కంపెనీలే, జన్యుమార్పిడి చేసి మొక్కజొన్నను కూడా తయారు చేస్తున్నారు. ఇటువంటి మొక్కజొన్నలో, కొవ్వు (fats) పదార్థం ఎక్కువగా ఉండేటట్లు జన్యుమార్పిడి చేసారు.
- పశువులకు, కోళ్లకు ఈ విధంగా తయారు చేస్తున్న మొక్కజొన్నను, సోయాబీన్‌ను పశుగ్రాసంగా వాడుతున్నారు.

  వీటిలోని రసాయనిక పదార్థాల మిగులు పశువుల దేహంలోకి వెళ్ళి, మాంసం రూపంలో మన శరీరాల్లోకి వచ్చి చేరుతాయి.

  కాన్సర్ వంటి భయంకర వ్యాధులు ఇటువంటి పదార్థాల వలనే వస్తున్నాయి.

26. శీతల పానీయాలు – ఐస్ క్రీములు



- చాలా చల్లగా ఉండే ఆహార పదార్థాలు మన పచన మంచివి కావు. పెప్సీ, కోక్ వంటి పానీయాల్లో 100 ml నీళ్లల్లో – 40 గ్రాముల చక్కెర కలిపి అమ్ముతున్నారు. ఇంత చక్కెర ఒక్కసారిగా పవేశించడం మన శరీరానికి చాలా హానికరం. ఇటువంటి చక్కెర నీళ్లు, కాన్సర్ వంటి అనేక అనారోగ్యాలకు కారణం.
- ఐస్ క్రీములో ఉన్న– పాలు, చక్కర, కొవ్వు శాతం, కృత్రిమమైన రంగులు, రుచులు – ఏ ఒక్కటీ ఆరోగ్యానికి మంచిది కాదు. వీటిని తినడం వల్ల చిన్న చిన్న పిల్లల్లో heart blocks వస్తున్నాయి.

27. డ్రై ఫ్రూట్స్ (dry fruits)

- వీటిలో కొవ్వు అంశం చాలా ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఇవి మనదేశానికి సంబంధించినవి కావు. మన దేశంలో పెరిగేవి కావు. ఈ బాదం, జీడిపప్పులు మనం తినవలసిన అవసరం లేదు. వీటిల్లో ఉన్న కొవ్వు పదార్థాలు మనకు అనవసరం.



- మన వేరుశెనగల్లో, మన నువ్వుల్లో, మన కుసుమల్లో ఉన్న కొవ్వు పదార్థాలే చాలు మనకు. మన శీత, ఉష్ణ ప్రదేశాలకు, మన భౌగోళిక పరిస్థితులకు మన దేశంలో పెరిగే పదార్థాలే మనకు నిజమైన ఆహారం.

28. టూత్ పేస్ట్‌లు



- పూర్వం పళ్ళు తోముకొనడానికి వేప, కానుగ పుల్లలు, బొగ్గు పొడి వాడేవారు. కానీ మనం ఇప్పుడు ప్లాస్టిక్ టూత్ బ్రష్, టూత్ పేస్ట్ ఉపయోగిస్తున్నాము. ప్లాస్టిక్ బ్రష్‌తో రోజూ రుద్ది రుద్ది వాడినప్పుడు కొంచెం కొంచెం ప్లాస్టిక్ నోట్లోకి పోతుంది.
- అంతేకాక టూత్ పేస్ట్ లో చక్కెర మరియు ఇతర రసాయనిక పదార్థాలు ఉంటాయి. మనం పేస్ట్ వాడుతున్నపుడు, ఆ చక్కెర, ఇతర రసాయనాలు మన కడుపులోకి వెళతాయి.
- బఠాణి గింజంత పేస్ట్ వాడితే చాలని పేస్ట్ డబ్బాపైనే వ్రాసి ఉంటుంది. కానీ ప్రకటనలలో బ్రష్ నిండా పేస్ట్ వేసి చూపిస్తారు. ఇదంతా మోసం. టూత్ పేస్ట్ ల ప్రకటనలలో చక్కెర పదార్థాలను తగ్గించాలని, మన పళ్ళు పుచ్చిపోతాయని చెబుతారు – కానీ ఆ టూత్ పేస్ట్ ల లోనే చక్కెర ఉందనే విషయం మనం అర్థం చేసుకోవాలి.
- టూత్ పేస్ట్ ల బదులు మనం వేప, కానుగ పుల్లలు; బొగ్గు పొడి వాడడం మంచిది.

29. మైక్రోవేవ్ ఒవేన్ (microwave oven)



- Microwave oven లో రోజూ వంట చేసుకోవడం, బేకింగ్ చేసుకోవడం ఆరోగ్యానికి మంచిది కాదు.
- వండిన పదార్థాలను మళ్లీ వేడిచేసుకోవాలంటే, వేరే వేడి నీటి గిన్నెలో పెట్టి వేడి చేసుకోవడం మంచిది(double boiling method).

30. నాన్-స్టిక్ పెనాలు (non-stick pans)



- ఈ పెనాల పైన ఉండే పూత (నాన్- స్టిక్ పాలిమర్ పూత), 3 నెలల్లో మెల్లిగా కరుగుతూ, ఆహార పదార్థాలతో కలిసి పోతూ మన పొట్టలోకి పోయి చాలా హాని కలగజేస్తుంది.

31. ప్లాస్టిక్ వస్తువుల వాడకం



- ఈ మధ్యకాలంలో వీలుగా ఉందని, చవకగా ఉందని ప్లాస్టిక్ వాడకం చాలా విపరీతం అయిపోయింది. ప్లాస్టిక్ వస్తువులు ఎన్ని సంవత్సరాలైనా భూమిలో కలసిపోకుండా, మన పర్యావరణానికి చాలా హాని చేస్తాయి. అటువంటి ప్లాస్టిక్ వాడకం తగ్గించుకుని, అత్యవసరాలకే పరిమితం చేసుకోవాలి.
- నూనె తడి కానీ, నీటి తడి కానీ ఉన్న పదార్థాలు ప్లాస్టిక్ పాత్రలలో పెడితే, కంటికి కనిపించని ప్లాస్టిక్ కణాలు మనం తినే పదార్థాలలో చేరిపోతాయి.
ఇటువంటి పదార్థాలను తినడం మన ఆరోగ్యానికి మంచిది కాదు.

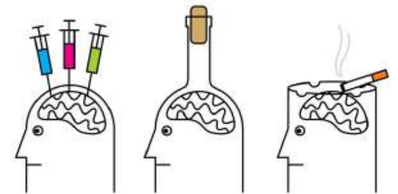
32. డయాపర్స్



- పిల్లలకి ప్లాస్టిక్ తో తయారుచేసిన డయాపర్లు వాడుతున్నారు. వీటి వాడకం వల్ల, పిల్లలు 12 ఏళ్లు వచ్చినా కూడా, పక్కల్లో మూత్రాలు పోసుకుంటున్నారు. డయాపర్ల వల్ల ఆడ పిల్లలకు వెజైనల్ ఇన్ఫెక్షన్స్, రాషెస్ వస్తున్నాయి. అవి తగ్గడానికి స్టెరాయిడ్ ఆయింట్మెంట్లు వాడుతున్నారు.

ఇటువంటివి వాడటం కన్నా, పిల్లలకు సరిగ్గా క్రమశిక్షణ నేర్పిస్తే వాళ్లకు అలవాటు అవుతుంది.

33. వ్యసనాలు - మద్యం, పొగాకు, మాదకద్రవ్యాల (drugs) బారి నుండి బయటకు



- ఈ వ్యసనాలకు లోబడినవారిని నిర్వీర్యులను చేస్తున్నాయి. వీటివలన నరాల బలహీనతలు, క్యాన్సర్లు, మానసిక బలహీనతలు, గుండె జబ్బుల వంటి భయంకరమైన రోగాలు వస్తున్నాయి.
- ఇప్పుడు అమెరికా వంటి దేశాలు, ఈ మత్తు పదార్థాల పంటల పెంపకానికి, వాడడానికి అనుమతి ఇచ్చారు. దీనితో, మన హిమాలయాల్లో కూడా ఇటువంటి మత్తు పదార్థాలను కొందరు పెంచుతున్నారు. ఇటువంటి వ్యసనాలనుంచి బయట పడడానికి సహజ మార్గాలున్నాయి. ముందు వ్యసనాల నుంచి బయటపడాలని దృఢ సంకల్పం చేసుకోవాలి. తరువాత ఒక వారం కానుగాకు కషాయం, ఒక వారం చమురాకు కషాయం, ఒక వారం తిప్పతీగ కషాయం – ఈ వ్యసనాలు సేవించే ముందు తీసుకుంటే, కొద్ది నెలల్లోనే వాటి నుంచి దూరమవుతారు.

34. మన ఇంటి వంట మహత్యం



- బయట దొరికే ఆహార పదార్థాలకు ఉపయోగిస్తున్న ముడి సరుకుల నాణ్యత, పరిశుభ్రత చాలా తక్కువ. పైగా ఖరీదు చాలా ఎక్కువ. బయట అమ్మే ఇటువంటి పదార్థాలు తినడంవల్ల మన ఆరోగ్యాలు దెబ్బతింటున్నాయి. అదే మన ఇంటిలో, మన చేత్తో, మనం వంట చేసుకు తింటే – మన పిల్లలకు, కుటుంబ సభ్యులకు అందరికీ ఆరోగ్యం. ఖర్చు తక్కువ.
- తల్లి తన పాలను పిల్లలకు ఇవ్వడం మొదలుకొని, ప్రతి దినం వంటింట్లో తన కుటుంబానికి కావలసిన ఆరోగ్యకరమైన ఆహారాన్ని ప్రేమతో, తన స్వహస్తాలతో వండి వడ్డించడం మన దేశ మహిళల ఔన్నత్యానికి చిహ్నం.
- ఈ భారతీయ సంస్కృతే, ప్రస్తుతం మనం చూస్తున్న ఈ బహు రాష్ట్రీయ కంపెనీలు మనకు అల వాటు చేస్తున్న అనారోగ్య ఆహార పదార్థాలు, పద్ధతులకు విరుగుడు.



35. సిరి ధాన్యాలతోనే మన ఆరోగ్యం

- పౌష్టికాంశాలు కావాలంటే పలు ఆహారాలనుంచి మనం తెచ్చుకోవచ్చు ఆకుకూరల నుండి, పండ్ల నుండి తెచ్చుకోవచ్చు. కానీ ఏ ఆహారమైతే మనకు గ్లూకోస్‌ను నిదానంగా రక్తంలోకి చేర్చడానికి దోహదం చేస్తుందో – అదే మూలాహారంగా తీసుకోవాలి. అంటే, సిరి ధ్యానాలనే మూల ఆహారంగా తీసుకోవాలి.
- రోగ నిరోధక శక్తి ని పెంచే ఆహారాలు ఏమున్నాయా అని ఆలోచించాలి కానీ, రోగాలకు మందులు వేసుకుంటూ ఉండటం పరిష్కారం కాదు.
- సహజమైన ఆహరం – సిరి ధాన్యాలు తీసుకుంటూ, మన చుట్టూ ఉన్న మొక్కల ఆకులను కషాయాలుగా చేసుకుని సేవిస్తూ, సహజ పద్ధతిలో శరీరాన్ని శక్తివంతం చేసుకోవచ్చు. పునర్జీవింపచేసుకొనవచ్చు.
- మనం తీసుకుంటున్న మందులనుంచి మెల్లగా బయటపడవచ్చు. మన ఆరోగ్యాన్ని, మనమే కాపాడుకోవచ్చు.

8. పశువుల పాలకు ప్రత్యామ్నాయాలు

1) నువ్వుల పాలు - తయారు చేసుకొనే విధానం



- ఆవు, గేదెల పాల కన్నా నువ్వుల పాలు చాలా శ్రేష్ఠమైనవి. పిల్లలు, పెద్దలు అందరూ తాగవచ్చు. ఈ పాలల్లో కాల్షియం, ఆవు పాల కన్నా 10 రెట్లు అధికంగా ఉంటుంది.

తయారీ పద్ధతి

- నువ్వులు 100 గ్రాములు తీసుకొని, ఒక గిన్నెలో వేసుకోవాలి.
- ఆ గిన్నెలో 250-300ml నీళ్ళు పోసి రాత్రి నానపెట్టాలి.
- ప్రొద్దున, ఆ నానిన నువ్వులను రోట్లో వేసి పొత్రంతో రుబ్బాలి.
- రుబ్బిన నువ్వులను శుభ్రమైన వస్త్రంలో వేసి పిండాలి.
- ఈ పాలను పక్కన పెట్టుకొని, తిరిగి ఆ వస్త్రంలోని నువ్వుల పిండిని మళ్ళీ రోట్లో వేసి, నీళ్ళు పోసి రుబ్బాలి.
- మళ్ళీ బట్టలో వేసి పిండాలి.
- ఇలా నీళ్ళు కలుపుతూ, రుబ్బుతూ సుమారు ఒక లీటరు పాలు తయారుచేసుకోవాలి.

నువ్వుల పాలు త్రాగే విధానం



- నువ్వుల పాలు చిక్కగా తాగకూడదు. పైన చెప్పినట్లుగా నువ్వుల పాలు తయారు చేసుకొంటే చిక్కగా ఉండవు. ఒకేసారి ఎక్కువగా తాగకూడదు.
- కొంచెం, కొంచెం తాగుతూ అలవాటు చేసుకోవాలి.
- ఈ పాలను నేరుగా పొయ్యి మీద వేడి చెయ్యకూడదు.
- వేరే వేడి నీళ్ల పాత్రలో ఉంచి వేడి చేసుకోవాలి (double boiling method).

ఒట్టి పెరుగు మాత్రమే కావాలంటే

- పైన చెప్పిన విధంగానే పాలు తయారుచేసుకోవాలి.
- కానీ నీళ్ళు తక్కువ పోసుకోవాలి.
- 100గ్రాముల నువ్వుల నుంచి 1/2 లీటరు పాలను తయారు చేసుకోవాలి.
- ఈ పాలను double boiling method తో వేడి చేసుకొని, తోడు పెట్టుకొని, పెరుగు తయారుచేసుకోవచ్చు.
- మొదట దేశీ ఆవు పెరుగు/మజ్జిగతోనే తోడు వేసుకోవాలి. తరువాత, తయారుచేసుకున్న నువ్వుల పెరుగుతోటే తోడు పెట్టుకోవచ్చు.

2) కొబ్బరితో పాలు - తయారీ

- 100 గ్రాముల కొబ్బరి తురుముకి ఒక లీటరు నీళ్ళు కలిపి పాలు తయారు చేసుకోవాలి.
- కొబ్బరి తురుముకు నీళ్ళు కలిపి, రుబ్బి, శుభ్రమైన వస్త్రంలో వేసి పిండితే పాలు వస్తాయి.
- ఇలా మూడు, నాలుగు సార్లు నీళ్లు పోసి రుబ్బి, బట్టలో వేసి పిండాలి.



3) ఈ రెండే కాక, క్రింది వాటితో కూడా పాలు చేసుకోవచ్చు

సజ్జలు
కుసుమలు
రాగులు
వేరుశెనగలు

వీటిని కూడా నాన పెట్టి, ఒకటికి నాలుగు పాళ్ళు నీళ్ళు తీసుకొని, పైన చెప్పిన విధంగా పాలు తయారుచేసుకోవాలి.



9. కషాయాలు - ఎందుకు? ఎలా చేసుకోవాలి?

- కషాయాలు మన సంపూర్ణ ఆరోగ్యంతో జీవించడానికి వీలు కలిగించే ఆరోగ్య పానీయాలు.
- మన చుట్టుప్రక్కల దొరికే పదార్థాలే - అనారోగ్యాలకు మందులు ! సిరిధాన్యాలను ప్రధాన ఆరోగ్యంగా తీసుకుంటూ, మన చుట్టు పక్కల దొరికే మొక్కల ఆకులు, రెమ్మలు, వేర్లతో కషాయాలను చేసుకోవాలి.

కషాయాలు రెండు విధాలుగా పనిచేస్తాయి

1. కాఫీలు, టీలు బదులు ఈ ఆకుల కషాయాలు తాగవచ్చు.
   కాఫీ, టీలలో ఉండే చెడు పదార్థాలు ఈ కషాయాలలో ఉండవు. పైపెచ్చు మన ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుతాయి.
2. ఔషధ గుణాలు కలిగిన ఈ కషాయాలు రకరకాల వ్యాధులను, రోగాలను తగ్గించడానికి దోహదపడతాయి.

- సాధారణంగా కషాయమంటే - పొయ్యి మీద పాలు గానీ, నీళ్ళు కానీ పెట్టి - సహజ ఔషధాలు వేసి -మరగ కాచి - పాత్రలో పోసిన నీరు/పాలు సగానికి తగ్గిన తరువాత, పొయ్యి మీద నుంచి దించి - వడపోసుకొని - తాగడం. ఇది వంటింటి వైద్యంలో అనాదిగా ఉన్నదే.

ముఖ్య గమనిక: **పాలతో కషాయాలను చేసుకోరాదు**

- కషాయాలను పాలతో చేసుకోవడం సరియైన పద్ధతి కాదు. ఎందుకంటే, పాలలో ఉన్న కొవ్వు పదార్థంలో ఈ ఆకుల్లోని విష పదార్థాలు (toxins) కరిగిపోతాయి. దీనితో, విష పదార్థాలు మన శరీరంలోకి ప్రవేశిస్తాయి.



కషాయాలను ఎలా తయారుచేసుకోవాలి ?

- డా. ఖాదర్ సూచించే కషాయాలు వివిధ రకాలైన ఆకులు,
- పదార్థాలతో చాలా సులభంగా తయారు చేసుకోవచ్చు.
- అయితే వీటిని పరగడుపున తాగాలి.
- రోజుకు 2 - 3 సార్లు తాగవచ్చు. అంటే, సాధ్యమైనంతవరకు ఖాళీ కడుపు ఉన్నప్పుడు, ఇవి తీసుకోవాలి.
- ఇలా తాగడం వల్ల కషాయం లోని ఔషధ గుణాలు మన శరీరం పీల్చుకొంటుంది. ఒక వారమంతటా ఒక రకం ఆకుల కషాయం తీసుకోవాలి.
- రోగాలకనుగుణంగా కషాయాలను ప్రతి వారం మార్చి మార్చి తాగాలి.
- రుచి బాగుంది కదా అని, రోజూ ఒకే రకం కషాయం మాత్రమే తాగకూడదు.

కావలసిన పదార్థాలు:

ఆకులు - పెద్ద ఆకులైతే 3 - 4 (నేరేడు, జామ, తమలపాకు వంటివి)

చిన్నవైతే 7 - 8 (మెంతి, తులసి,కొత్తిమీర వంటివి)

నీళ్ళు - రాగి బిందె/రాగి రేకు ఉంచిన స్టీలు బిందె లోని నీటినే వాడాలి.

తయారు చేసుకొనే విధానం:



- కషాయం తయారు చేయడానికి తాజా(fresh) ఆకులను వాడుకోవడం ఉత్తమమైన పద్ధతి. ఒకటి- రెండు రోజులు తడి గుడ్డలో చుట్టి కానీ, నీళ్ళల్లో ఉంచి కానీ వాడుకోవచ్చు. ఆకులను నిలువ ఉంచిన నీటితోనే కషాయం చేసుకోవచ్చు. అయితే ఆకులను ఫ్రిడ్జ్ లో పెట్టి వాడుకోవద్దు.
- ఏ కషాయం చేసుకోవాలో ఆ ఆకులు తీసుకొని, చింతపండు నీళ్ళల్లో శుభ్రపరచుకోవాలి. ఒక గిన్నెలో 150 - 200 ml నీళ్ళు తీసుకొని, ఉడకబెట్టాలి. ఆకులను ముక్కలుగా తుంచి, మరుగుతున్న ఆ నీటిలో వేసి, మరి 3 - 4 నిముషాలు మరగబెట్టి, స్టవ్ ఆపి, మూత పెట్టాలి. 3 - 4 నిముషాల తరువాత స్టీలు జల్లెడలో వడపోసుకోవాలి. ఈ కషాయాన్ని గోరు వెచ్చగా లేదా చల్లారాక తాగచ్చు. రుచికి కొద్దిగా తాటి బెల్లం పాకం కలుపుకోవచ్చు.

ముఖ్య గమనిక:

- కషాయాలు మాత్రమే సేవిస్తే కొద్దిపాటి ఉపశమనం ఉండచ్చు. కానీ మూలాహారంగా సిరిధాన్యాలు తినకపోతే రోగం పూర్తిగా తగ్గదు.
- ఏ ఆరోగ్య సమస్య లేని వారు కూడా ఈ కషాయాలు తాగవచ్చు. రోగాలు రాకుండా ఉండటానికి, శరీరంలోని మలినాలను తీసివేయడానికి, రక్తం పలుచగా ఉంచడం కోసం, ఒక్కొక్క అంగం శుద్ధి చేయడం కోసం కషాయాలు మంచివి.
- పొద్దున లేవగానే వేడి వేడిగా ఏదైనా తాగాలనుకొంటే, కాఫీ, టీల బదులు కషాయాలు తాగవచ్చు.
- కషాయం అనగానే అందరూ చేదుగా ఉంటాయి అనుకొంటారు. కానీ కొన్ని కషాయాలు చాలా రుచిగా ఉంటాయి.

ఉదాహరణకు: తులసి, బిల్వ పత్రం, లెమన్ గ్రాస్.

పైన చెప్పిన విధంగా కషాయాలు తయారు చేసుకొంటే ఏ కషాయము ఘాటుగా, చేదుగా ఉండదు.

సప్తపత్ర కషాయాలు

వ్యాధి నిరోధక శక్తి పెంచుకోడానికి - ఏడు రకాల ఆకుల కషాయాలు

మనలో వ్యాధి నిరోధక శక్తి పెంచుకోడానికి డా. ఖాదర్ గారు ఏడు రకాల ఆకులను సూచించారు: ఈ ఏడు రకాల ఆకులను ఇదే వరుస క్రమంలో కషాయాలు చేసుకొని తాగాలి.

1) గరిక



2) తులసి ఆకులు



3) తిప్పతీగ ఆకులు



4) బిల్వపత్రం ఆకులు



5) కానుగ ఆకులు



6) వేప ఆకులు



7) రావి ఆకులు



ఒక్కొక్క రకం ఆకులతో - 4 రోజులు కషాయాలు చేసుకొని, మొత్తం 28 రోజులు తీసుకొంటే మన రోగ నిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది.

10. వ్యాధులు - వాటికి తీసుకోవలసిన సిరిధాన్యాలు - కషాయాలు - నూనెలు - రసాలు

(I) రకరకాల వ్యాధులు - సిరి ధాన్యాలు - కషాయాలు

(II) రక్త హీనతకు పరిష్కారాలు

(III) కాన్సర్ - సిరి ధాన్యాలు - కషాయాలు

(I) రకరకాల వ్యాధులు - సిరి ధాన్యాలు - కషాయాలు

క్రింద పట్టికలో సూచించిన సిరి ధాన్యాలు, కషాయాలు, నూనెలు, రసాలు
- కనీసం ఆరు నెలల పాటు క్రమం తప్పకుండా వాడితే మంచి ఫలితం లభిస్తుంది.

వ్యాధులు	సిరి ధాన్యాలు	కషాయాలు
1. డయాలసిస్(కిడ్నీ సమస్య)	సామెలు- 3 రోజులు	1వ వారం - పునర్నవ ఆకుల కషాయం
	అరికెలు- 3 రోజులు	2వ వారం - రణపాల ఆకుల కషాయం
	ఊదులు- 2 రోజులు	3వ వారం - పారిజాతం ఆకుల కషాయం
	కొర్రలు- 1 రోజు	4వ వారం - కొత్తిమీర ఆకుల కషాయం
	అండు కొర్రలు-1 రోజు	5వ వారం - నేలనల్లి ఆకుల కషాయం
	(మళ్ళీ ఇదే వరుసలో తినాలి)	(మళ్ళీ ఇలాగే వారానికొకటి తాగాలి)
2. మధుమేహం(డయాబెటిస్)	కొర్రలు- 2 రోజులు	1వ వారం - తిప్పతీగ ఆకుల కషాయం
	అరికెలు- 2 రోజులు	2వ వారం - మెంతి ఆకుల కషాయం
	సామెలు- 2 రోజులు	3వ వారం - పుదీనా ఆకుల కషాయం
	ఊదులు- 2 రోజులు	4వ వారం - నేరేడు ఆకుల కషాయం
	అండు కొర్రలు-2 రోజులు	5వ వారం - దొండ ఆకుల కషాయం
		6వ వారం - మునగ ఆకుల కషాయం
		7వ వారం - తమలపాకు ఆకుల కషాయం
		(కాడ తీసి ఆకులు వాడుకోవాలి)
	(మళ్ళీ ఇదే వరుసలో తినాలి)	(మళ్ళీ ఇలాగే వారానికొకటి తాగాలి)

వ్యాధులు	సిరి ధాన్యాలు	కషాయాలు
3. గుండె జబ్బులు	సామెలు - 3 రోజులు అరికెలు - 3 రోజులు కొర్రలు - 1 రోజు అండు కొర్రలు - 1 రోజు ఊదులు - 1 రోజు (మళ్ళీ ఇదే వరుసలో తినాలి)	1వ వారం - కొత్తిమీర కషాయం 2వ వారం - బ్రహ్మజెముడు ఆకుల కషాయం 3వ వారం - తులసి ఆకుల కషాయం 4వ వారం - తమలపాకు కషాయం (కాడ తీసి ఆకులు వాడుకోవాలి) 5 వ వారం - నల్లేరు కషాయం (మళ్ళీ ఇలాగే వారానికొకటి తాగాలి)
గమనిక: ఉదయం కషాయం తాగిన అర గంట తరువాత, ఒక వారం బూడిద గుమ్మడి కాయ రసం, ఒక వారం కీరా దోసకాయ రసం, ఒక వారం సొర/ఆనపకాయ రసం త్రాగాలి. 100-150g ల ముక్కలకు 250ml నీళ్లు కలిపి, జ్యూస్ చేసుకొని తాగాలి.		
4. బరువు/ఊబకాయం తగ్గడానికి	అరికెలు - 3 రోజులు సామెలు - 3 రోజులు కొర్రలు - 1 రోజు అండు కొర్రలు - 1 రోజు ఊదులు - 1 రోజు (మళ్ళీ ఇదే వరుసలో తినాలి)	1 వ వారం - పసుపు కషాయం 2 వ వారం - గరిక కషాయం 3 వ వారం - ఈత ఆకుల కషాయం 4 వ వారం - రావి ఆకుల కషాయం 5 వ వారం - తమలపాకు ఆకుల కషాయం (కాడ తీసి ఆకులు వాడుకోవాలి) 6 వ వారం - జీలకర్ర కషాయం (మళ్ళీ ఇలాగే వారానికొకటి తాగాలి)
5. కంటి సమస్యలు	కొర్రలు - 3 రోజులు అండు కొర్రలు - 3 రోజులు సామెలు - 1 రోజు అరికెలు - 1 రోజు ఊదులు - 1 రోజు (మళ్ళీ ఇదే వరుసలో తినాలి)	1 వ వారం - క్యారెట్ రసం 2 వ వారం - పుదీనా ఆకుల కషాయం 3 వ వారం - మునగ ఆకుల కషాయం 4 వ వారం - శతపుష్ప (Dil weed) ఆకుల కషాయం 5 వ వారం - ఆల్ స్పైస్ ఆకుల కషాయం (మళ్ళీ ఇలాగే వారానికొకటి తాగాలి)

వ్యాధులు	సిరి ధాన్యాలు	కషాయాలు
6. థైరాయిడ్ /పి.సి.ఓ.డి./ ఫైబ్రాయిడ్స్/హార్మోన్స్	సామెలు - 3 రోజులు ఊదులు - 1 రోజు అరికెలు - 1 రోజు అండు కొర్రలు - 1 రోజు కొర్రలు - 1 రోజు (మళ్ళీ ఇదే వరుసలో తినాలి)	1 వ వారం - మారేడు ఆకుల కషాయం 2 వ వారం - కానుగ ఆకుల కషాయం 3 వ వారం - చింత చిగురు కషాయం 4 వ వారం - మునగ పూత/గోంగూర/ వేప ఆకుల కషాయం 5 వ వారం - తమలపాకు(కాడ తీసి ఆకులు వాడుకోవాలి)/ రావి ఆకుల కషాయం (మళ్ళీ ఇలాగే వారానికొకటి తాగాలి)
గమనిక: ఉదయం కషాయం తాగిన అరగంట తరువాత, 3 చెంచాల ఎద్దుగానుగ కొబ్బరి నూనె/ వెర్రి నువ్వుల నూనె /నువ్వుల నూనె/వేరు శెనగ నూనె వారానికి ఒకటి చొప్పున తాగాలి.		
7. బీ.పీ	కొర్రలు - 2 రోజులు అరికెలు - 2 రోజులు సామెలు - 2 రోజులు ఊదులు - 2 రోజులు అండు కొర్రలు - 2 రోజులు (మళ్ళీ ఇదే వరుసలో తినాలి)	1వ వారం - మారేడు ఆకుల కషాయం 2వ వారం - తులసి ఆకుల కషాయం 3వ వారం - కొత్తిమీర ఆకుల కషాయం 4వ వారం - బ్రహ్మజెముడు ఆకుల కషాయం 5వ వారం - సర్పగంధ కషాయం (మళ్ళీ ఇలాగే వారానికొకటి తాగాలి)
8. కీళ్ల వాపు/నొప్పి/కీళ్లవాతం	కొర్రలు - 3 రోజులు అండు కొర్రలు - 3 రోజులు సామెలు - 1 రోజు అరికెలు - 1 రోజు ఊదులు - 1 రోజు (మళ్ళీ ఇదే వరుసలో తినాలి)	1వ వారం - పారిజాతంఆకుల కషాయం 2వ వారం - రావి ఆకుల కషాయం 3వ వారం - మారేడు ఆకుల కషాయం 4వ వారం - కొత్తిమీర ఆకుల కషాయం 5వ వారం - గోంగూర ఆకుల కషాయం 6వ వారం - జామ ఆకుల కషాయం (మళ్ళీ ఇలాగే వారానికొకటి తాగాలి)

వ్యాధులు	సిరి ధాన్యాలు	కషాయాలు
9. గ్యాస్ట్రిక్ సమస్య	కొర్రలు – 3 రోజులు అండు కొర్రలు – 3 రోజులు సామెలు – 1 రోజు అరికెలు – 1 రోజు ఊదులు – 1 రోజు (మళ్ళీ ఇదే వరుసలో తినాలి)	1వ వారం – మెంతి ఆకుల కషాయం 2వ వారం – తమలపాకు కషాయం (కాడ తీసి ఆకులు వాడుకోవాలి) 3వ వారం – కానుగ ఆకుల కషాయం 4వ వారం – తంగేడు ఆకుల కషాయం 5వ వారం – ఆల్ స్పైస్ ఆకుల కషాయం (మళ్ళీ ఇలాగే వారానికొకటి తాగాలి)
10. జ్ఞాపక శక్తికి	సామెలు – 3 రోజులు కొర్రలు – 1 రోజు అండు కొర్రలు – 1 రోజు అరికెలు – 1 రోజు ఊదులు – 1 రోజు (మళ్ళీ ఇదే వరుసలో తినాలి)	1 వ వారం – పసుపు కషాయం 2 వ వారం – దాల్చిన చెక్క కషాయం 3 వ వారం – నువ్వుల ఆకుల కషాయం 4 వ వారం – మునగ ఆకుల కషాయం (మళ్ళీ ఇలాగే వారానికొకటి తాగాలి)
11. నరాల సమస్యకి	కొర్రలు – 2 రోజులు అండు కొర్రలు – 2 రోజులు సామెలు – 1 రోజు అరికెలు – 1 రోజు ఊదులు – 1 రోజు (మళ్ళీ ఇదే వరుసలో తినాలి)	1 వ వారం – గరిక కషాయం 2 వ వారం – జామ ఆకుల కషాయం 3 వ వారం – పారిజాతం ఆకుల కషాయం 4 వ వారం – సదాపా ఆకుల కషాయం (మళ్ళీ ఇలాగే వారానికొకటి తాగాలి)
12. లివర్, కిడ్నీల శుద్ధి	ఊదులు – 3 రోజులు కొర్రలు – 1 రోజు సామెలు – 1 రోజు అరికెలు – 1 రోజు అండు కొర్రలు – 1 రోజు (మళ్ళీ ఇదే వరుసలో తినాలి)	1 వ వారం – సదాపా ఆకుల కషాయం 2 వ వారం – మెంతి ఆకుల కషాయం 3 వ వారం – రణపాల ఆకుల కషాయం 4 వ వారం – కస్తూరి పసుపు/ పసుపు కషాయం 5 వ వారం – గలిజేరు ఆకుల కషాయం (మళ్ళీ ఇలాగే వారానికొకటి తాగాలి)

వ్యాధులు	సిరి ధాన్యాలు	కషాయాలు
13. అల్జిమర్స్	కొర్రలు - 3 రోజులు అండు కొర్రలు - 3 రోజులు అరికెలు - 1 రోజు సామెలు - 1 రోజు ఊదులు - 1 రోజు (మళ్ళీ ఇదే వరుసలో తినాలి)	1 వ వారం - పసుపు కషాయం 2 వ వారం - అల్లం కషాయం 3 వ వారం - సదాపా ఆకుల కషాయం 4 వ వారం - మునగ ఆకుల కషాయం 5 వ వారం - రావి ఆకుల కషాయం (మళ్ళీ ఇలాగే వారానికొకటి తాగాలి)
గమనిక: ఉదయం కషాయం తాగిన అరగంట తరువాత, ఉదయం, 2 లేక 3 చెంచాల ఎద్దుగానుగ వెర్రి నువ్వుల నూనె/నువ్వుల నూనె/కొబ్బరి నూనె, వేరుశెనగ నూనె, కుసుమ నూనెలను వారానికి ఒకటి చొప్పున తాగాలి.		
14. మూర్ఛ (ఫిట్స్)	కొర్రలు - 3 రోజులు అండు కొర్రలు - 3 రోజులు అరికెలు - 1 రోజు సామెలు - 1 రోజు ఊదులు - 1 రోజు (మళ్ళీ ఇదే వరుసలో తినాలి)	1 వ వారం - పసుపు కషాయం 2 వ వారం - ఈత ఆకుల కషాయం 3 వ వారం - గరిక కషాయం 4 వ వారం - రేగు ఆకుల కషాయం (మళ్ళీ ఇలాగే వారానికొకటి తాగాలి)
15. సి4,సి5,ఎల్4,ఎల్5	కొర్రలు - 3 రోజులు అండు కొర్రలు - 3 రోజులు అరికెలు - 1 రోజు సామెలు - 1 రోజు ఊదులు - 1 రోజు (మళ్ళీ ఇదే వరుసలో తినాలి)	1వ వారం - కరివేపాకు ఆకుల కషాయం 2వ వారం - పారిజాతం ఆకుల కషాయం 3వ వారం - జామ ఆకుల కషాయం (మళ్ళీ ఇలాగే వారానికొకటి తాగాలి)
16. వెరికోస్ వెయిన్స్	కొర్రలు - 3 రోజులు సామెలు - 2 రోజులు అరికెలు - 2 రోజులు ఊదులు - 2 రోజులు అండు కొర్రలు - 2 రోజులు (మళ్ళీ ఇదే వరుసలో తినాలి)	1వ వారం - టమోటా రసం తాగాలి టమోటా రసం పై పూతగా రాయాలి 2వ వారం - దొండ ఆకుల కషాయం 3వ వారం - పారిజాతం ఆకుల కషాయం 4వ వారం - బొప్పాయి ఆకుల కషాయం (మళ్ళీ ఇలాగే వారానికొకటి తాగాలి)

వ్యాధులు	సిరి ధాన్యాలు	కషాయాలు
17. బరువు పెరగడానికి	అరికెలు - 3 రోజులు సామెలు - 3 రోజులు కొర్రలు - 1 రోజు ఊదులు - 1 రోజు అండు కొర్రలు - 1 రోజు (మళ్ళీ ఇదే వరుసలో తినాలి)	1వ వారం - ఆవ ఆకుల/ ఆవాల కషాయం 2వ వారం - మెంతి ఆకుల కషాయం 3వ వారం - తమలపాకు కషాయం (కాడ తీసి ఆకులు వాడుకోవాలి) 4వ వారం - జీలకర్ర కషాయం (మళ్ళీ ఇలాగే వారానికొకటి తాగాలి)
గమనిక: వేరే ఏ రోగాలు లేని వారు(బి.పి.,మధుమేహం...) సిరిధాన్యాలతో పాటు ఒక వారం వరిగలు, ఒక వారం సజ్జలు, వారానికి 2 సార్లు అర పిడికెడు మొలకలు కూడా తీసుకోవాలి		
18. ఉబ్బసం/క్షయ	కొర్రలు - 2 రోజులు అండు కొర్రలు - 2 రోజులు సామెలు - 2 రోజులు ఊదులు - 2 రోజులు అరికెలు - 2 రోజులు (మళ్ళీ ఇదే వరుసలో తినాలి)	1వ వారం - మిరియాల కషాయం 2 వ వారం - అల్లం కషాయం 3 వ వారం - పసుపు కషాయం 4 వ వారం - కానుగ ఆకుల కషాయం (మళ్ళీ ఇలాగే వారానికొకటి తాగాలి)
19. పార్కిన్సన్	కొర్రలు - 3 రోజులు అండు కొర్రలు - 3 రోజులు సామెలు - 1 రోజు అరికెలు - 1 రోజు ఊదులు - 1 రోజు (మళ్ళీ ఇదే వరుసలో తినాలి)	1 వ వారం - పసుపు కషాయం 2 వ వారం - మునగ ఆకుల కషాయం 3 వ వారం - అల్లం కషాయం 4 వ వారం - సదాపా ఆకుల కషాయం 5 వ వారం - రావి ఆకుల కషాయం (మళ్ళీ ఇలాగే వారానికొకటి తాగాలి)
గమనిక: ఉదయం కషాయం తాగిన అరగంట తరువాత, ఉదయం, 2 లేక 3 చెంచాల ఎద్దుగానుగ వెర్రి నువ్వుల నూనె/నువ్వుల నూనె/కొబ్బరి నూనె, వేరుశెనగ నూనె, కుసుమ నూనెలను వారానికి ఒకటి చొప్పున రోజూ తాగాలి.		
20. కిడ్నీలో రాళ్ళు	కొర్రలు - 2 రోజులు అండు కొర్రలు - 2 రోజులు అరికెలు - 2 రోజులు ఊదులు - 2 రోజులు	1 వ వారం -పుదీనా ఆకుల కషాయం 2 వ వారం - కొత్తిమీర ఆకుల కషాయం 3 వ వారం - అరటి బోదె కషాయం 4 వ వారం - గోంగూర కషాయం

వ్యాధులు	సిరి ధాన్యాలు	కషాయాలు
	సామెలు - 2 రోజులు (మళ్ళీ ఇదే వరుసలో తినాలి)	5వ వారం - కస్తూరి/శతపుష్పం కషాయం (మళ్ళీ ఇలాగే వారానికొకటి తాగాలి)
21. సైనసైటిస్	కొర్రలు - 3 రోజులు అండు కొర్రలు - 3 రోజులు సామెలు - 1 రోజు ఊదులు - 1 రోజు అరికెలు - 1 రోజు (మళ్ళీ ఇదే వరుసలో తినాలి)	1వ వారం - శొంఠి కషాయం 2వ వారం - పసుపు కషాయం (మళ్ళీ ఇలాగే వారానికొకటి తాగాలి)
ఒక వారం కొబ్బరి పాలు/ఒక వారం నువ్వుల పాలు మార్చి మార్చి తాగాలి		
22. ప్లేట్ లెట్లు పెరగడానికి	సామెలు - 2 రోజులు అరికెలు - 2 రోజులు ఊదులు - 2 రోజులు కొర్రలు - 1 రోజు అండు కొర్రలు - 1 రోజు (మళ్ళీ ఇదే వరుసలో తినాలి)	1వ వారం - బొప్పాయి ఆకుల కషాయం 2వ వారం - మునగ ఆకుల కషాయం 3వ వారం - చింత చిగురు ఆకుల కషాయం 4వ వారం - పారిజాతం/సదాపా/తిప్పతీగ/ వెలగ ఆకుల కషాయం (మళ్ళీ ఇలాగే వారానికొకటి తాగాలి)
23. చర్మ వ్యాధులు	సామెలు - 3 రోజులు అరికెలు - 3 రోజులు కొర్రలు - 1 రోజు ఊదులు - 1 రోజు అండు కొర్రలు - 1 రోజు (మళ్ళీ ఇదే వరుసలో తినాలి)	1వ వారం - కలబంద కషాయం 2వ వారం - తులసి ఆకుల కషాయం 3వ వారం - గరిక కషాయం 4వ వారం - ఆముదం ఆకు కషాయం వారానికి ఒక నువ్వుల లడ్డు తినాలి నువ్వుల నూనె రాసుకోవాలి (మళ్ళీ ఇలాగే వారానికొకటి తాగాలి)
24. ప్రోస్ట్రేట్ సమస్య	సామెలు - 3 రోజులు అరికెలు - 3 రోజులు కొర్రలు - 1 రోజు ఊదులు - 1 రోజు అండు కొర్రలు - 1 రోజు (మళ్ళీ ఇదే వరుసలో తినాలి)	1వ వారం-నల్లేరు కషాయం 2వ వారం - జీలకర్ర కషాయం 3వ వారం - దాల్చిన చెక్క కషాయం 4వ వారం - పచ్చి వక్క కషాయం (మళ్ళీ ఇలాగే వారానికొకటి తాగాలి)

వ్యాధులు	సిరి ధాన్యాలు	కషాయాలు
25. మెదడులో గడ్డలు	కొర్రలు – 3 రోజులు అండు కొర్రలు – 3 రోజులు సామెలు – 1 రోజు అరికెలు – 1 రోజు ఊదులు – 1 రోజు (మళ్ళీ ఇదే వరుసలో తినాలి)	1వ వారం – సదాపా ఆకుల కషాయం 2వ వారం – పసుపు కషాయం 3వ వారం – దాల్చిన చెక్క కషాయం 4వ వారం – అరటి బోదె కషాయం 5వ వారం – అరటి పండు+తొక్కు (కలిపి) కషాయం (మళ్ళీ ఇలాగే వారానికొకటి తాగాలి)
26. సంతానం కోసం	కొర్రలు – 2 రోజులు సామెలు – 2 రోజులు అరికెలు – 2 రోజులు ఊదులు – 2 రోజులు అండు కొర్రలు – 2 రోజులు (మళ్ళీ ఇదే వరుసలో తినాలి)	1వ వారం – రావి ఆకుల కషాయం 2వ వారం – వేప ఆకుల కషాయం 3వ వారం – మునగ ఆకుల కషాయం 4వ వారం – తమలపాకుల కషాయం (కాడ తీసి ఆకులు వాడుకోవాలి) (మళ్ళీ ఇలాగే వారానికొకటి తాగాలి)
27. యూరిన్ ఇన్ఫెక్షన్స్ (మూత్ర సమస్యలు)	సామెలు – 3 రోజులు అరికెలు – 3 రోజులు కొర్రలు – 1 రోజు ఊదులు – 1 రోజు అండు కొర్రలు – 1 రోజు (మళ్ళీ ఇదే వరుసలో తినాలి)	1వ వారం – రణపాల ఆకుల కషాయం 2వ వారం – కొత్తిమీర ఆకుల కషాయం 3వ వారం – పుదీనా ఆకుల కషాయం 4వ వారం – మునగ ఆకుల కషాయం 5వ వారం – పునర్నవ ఆకుల కషాయం (మళ్ళీ ఇలాగే వారానికొకటి తాగాలి)
28. ఇ.ఎస్.ఆర్	కొర్రలు – 2 రోజులు అరికెలు – 2 రోజులు సామెలు – 1 రోజు ఊదులు – 1 రోజు అండు కొర్రలు – 1 రోజు (మళ్ళీ ఇదే వరుసలో తినాలి)	1వ వారం – బొప్పాయి ఆకుల కషాయం 2వ వారం – కరివేపాకు ఆకుల కషాయం 3వ వారం – పుదీనా ఆకుల కషాయం 4వ వారం – వేప ఆకుల కషాయం (మళ్ళీ ఇలాగే వారానికొకటి తాగాలి)

గమనిక: ఉదయం కషాయం తాగిన అరగంట తరువాత, క్యారెట్ ముక్కలు(25 గ్రాములు),బీట్ రూట్ ముక్కలు(25 గ్రాములు), జామ పండు/ఉసిరి ముక్కలు(05గ్రాములు), 200 ml నీటితో అన్నీ కలిపి జ్యూస్ చేసుకొని తాగాలి.

వ్యాధులు	సిరి ధాన్యాలు	కషాయాలు
29. పక్షవాతం	కొర్రలు - 2 రోజులు అండు కొర్రలు - 2 రోజులు అరికెలు - 1 రోజు ఊదులు - 1 రోజు సామెలు - 1 రోజు (మళ్ళీ ఇదే వరుసలో తినాలి)	1వ వారం - మారేడు ఆకుల కషాయం 2వ వారం - గరిక కషాయం 3వ వారం - తిప్ప తీగ ఆకుల కషాయం 4వ వారం - పుదీనా ఆకుల కషాయం (మళ్ళీ ఇలాగే వారానికొకటి తాగాలి)
30. మలబద్ధకం/పైల్స్	అండు కొర్రలు - 3 రోజులు కొర్రలు - 1 రోజు అరికెలు - 1 రోజు ఊదులు - 1 రోజు సామెలు - 1 రోజు (మళ్ళీ ఇదే వరుసలో తినాలి)	1వ వారం - జామ ఆకుల కషాయం 2వ వారం - తంగేడు ఆకుల కషాయం 3వ వారం - మెంతి ఆకుల కషాయం 4వ వారం - కానుగ ఆకుల కషాయం (మళ్ళీ ఇలాగే వారానికొకటి తాగాలి)
31. హెచ్.ఐ.వి.	అరికెలు - 3 రోజులు సామెలు - 1 రోజు ఊదులు - 1 రోజు కొర్రలు - 1 రోజు అండు కొర్రలు - 1 రోజు (మళ్ళీ ఇదే వరుసలో తినాలి)	1వ వారం - తిప్ప తీగ ఆకుల కషాయం 2వ వారం - గరిక కషాయం 3వ వారం - మారేడు ఆకుల కషాయం 4వ వారం - గడ్డి నువ్వులు 2 స్పూన్లు తినాలి (మళ్ళీ ఇలాగే వారానికొకటి తాగాలి)
32. ఎస్.ఎల్.ఇ.(లూపస్)	కొర్రలు - 3 రోజులు అండు కొర్రలు - 3 రోజులు సామెలు - 1 రోజు ఊదులు - 1 రోజు అరికెలు - 1 రోజు (మళ్ళీ ఇదే వరుసలో తినాలి)	1వ వారం - ఈత ఆకుల కషాయం 2వ వారం - మారేడు ఆకుల కషాయం 3వ వారం - గరిక కషాయం (మళ్ళీ ఇలాగే వారానికొకటి తాగాలి)

ఒక వారం కొబ్బరి నూనె 3 చెంచాలు, ఒక వారం వెర్రి నువ్వుల నూనె 3 చెంచాలు, ఒక వారం కుసుమ నూనె 3 చెంచాలు తాగాలి.

వ్యాధులు	సిరి ధాన్యాలు	కషాయాలు
33. ఐ.బి.ఎస్ (ఇరిటబుల్ బౌల్ సిం(డ్రోమ్)	సామెలు – 3 రోజులు అరికెలు – 3 రోజులు కొర్రలు – 1 రోజు ఊదులు – 1 రోజు అండు కొర్రలు – 1 రోజు (మళ్ళీ ఇదే వరుసలో తినాలి)	1వ వారం – మెంతి ఆకుల కషాయం 2వ వారం – బొప్పాయి ఆకుల కషాయం 3వ వారం – కొత్తిమీర ఆకుల కషాయం 4వ వారం – తమలపాకుల కషాయం (కాడ తీసి ఆకులు వాడుకోవాలి) 5వ వారం – పుదీన/దొండ ఆకుల కషాయం (మళ్ళీ ఇలాగే వారానికొకటి తాగాలి)
34. కొలైటిస్	సామెలు – 3 రోజులు అరికెలు – 3 రోజులు కొర్రలు – 1 రోజు ఊదులు – 1 రోజు అండు కొర్రలు – 1 రోజు (మళ్ళీ ఇదే వరుసలో తినాలి)	1వ వారం – ఆముదం ఆకుల కషాయం 2వ వారం – జామ ఆకుల కషాయం 3వ వారం – కానుగ ఆకుల కషాయం (మళ్ళీ ఇలాగే వారానికొకటి తాగాలి)
35. చికెన్ గున్యా	కొర్రలు – 3 రోజులు అండు కొర్రలు – 3 రోజులు సామెలు – 1 రోజు ఊదులు – 1 రోజు అరికెలు – 1 రోజు (మళ్ళీ ఇదే వరుసలో తినాలి)	1వ వారం – గరిక కషాయం 2వ వారం – కేమమిల్ టీ ఆకుల కషాయం (ఈ ఆకులను దుకాణాల్లో అమ్ముతారు) 3వ వారం – జామ ఆకుల కషాయం (మళ్ళీ ఇలాగే వారానికొకటి తాగాలి)
36. డెంగ్యూ	అరికల జావ 1 రోజు సామెల జావ 1 రోజు (మళ్ళీ ఇదే వరుసలో తినాలి)	ఉదయం, మధ్యాహ్నం పారిజాతం సాయంత్రం బొప్పాయి ఆకుల కషాయం 3 రోజుల్లోనే ప్లేట్ లెట్లు పెరుగుతాయి
37. హెచ్.వై.ఎన్.1	అరికల జావ 1 రోజు సామెల జావ 1 రోజు (మళ్ళీ ఇదే వరుసలో తినాలి)	రావి ఆకుల కషాయం

వ్యాధులు	సిరి ధాన్యాలు	కషాయాలు
38. విష జ్వరాలు	అరికల జావ 1 రోజు సామెల జావ 1 రోజు (మళ్ళీ ఇదే వరుసలో తినాలి)	ఉదయం -సదాపా ఆకుల కషాయం సాయంత్రం- పారిజాతం ఆకుల కషాయం
39. సోరియాసిస్	కొర్రలు - 3 రోజులు అండు కొర్రలు - 3 రోజులు అరికెలు - 1 రోజు సామెలు - 1 రోజు ఊదులు - 1 రోజు (మళ్ళీ ఇదే వరుసలో తినాలి)	1వ వారం - కొత్తిమీర ఆకుల కషాయం 2వ వారం - బ్రహ్మి ఆకుల కషాయం 3వ వారం - కలబంద కషాయం (మళ్ళీ ఇలాగే వారానికొకటి తాగాలి)
40. రోగనిరోధక శక్తి పెంచడానికి కషాయాలు	1 .గరిక, 2 .తులసి, 3 .తిప్పతీగ, 4 . మారేడు, 5 .వేప 6 .రావి, 7 . కానుగ ఆకుల కషాయాలను ఒక్కొక్కటి నాలుగు రోజులు చొప్పున 28 రోజులు తాగితే రోగ నిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది. ఏడాది వరకు చీటికీ మాటికీ జలుబులు, జ్వరాలు రావు.	

(II)రక్త హీనతకు పరిష్కారాలు

మన దేశంలో చాలా మంది ప్రజలు, ముఖ్యంగా మహిళలు రక్త హీనతతో బాధపడుతున్నారు. ఈ సమస్యకు అద్భుత పరిష్కారం సిరిధాన్యాలను రోజూ మూలాహారంగా తింటూ, క్రింది చెప్పిన రసాలను తాగటమే!



పరగడుపున:

క్యారెట్ ముక్కలు	25 గ్రాములు
బీట్ రూట్ ముక్కలు	25 గ్రాములు
జామ పండు/ఉసిరి ముక్కలు	05 గ్రాములు

పైన చెప్పిన ముక్కలన్నీ కలిపి, మిక్సీలో రసం చేసుకొని, 200ml నీళ్లు కలిపి ఉదయం పరగడుపున తాగాలి.

గమనిక: ఈ ఒక్క రసాన్నిమాత్రమే డా. ఖాదర్ కలిపి తీసుకోవాలని చెబుతారు.

సాయంత్రం భోజనానికి ఒక గంట ముందు :



కరివేపాకు ఆకులు 20 దంచి కానీ, మిక్సీలో వేసి కానీ ముక్కలు చేసుకోవాలి. దీనికి ఒక గ్లాసు మజ్జిగ కలిపి, 15-20 నిముషాల తరువాత తాగాలి. ఇలా చేస్తే ఒక నెల రోజుల్లో రక్త హీనత తగ్గుతుంది.

(III) కాన్సర్ - సిరి ధాన్యాలు - కషాయాలు

మన శరీరంలో ప్రతి కణంలో జన్యు పదార్థం ఉంటుంది. ఈ జన్యు పదార్థం ప్రతి కణం లోని పనులను (functions) నియంత్రణ చేస్తుంది. ప్రతి కణం విభజన చెంది రెండు కణాలుగా మారడానికి ఈ జన్యు పదార్థం దోహదం చేస్తుంది. ప్రతి కణానికి ఒక జీవిత కాలం ఉంటుంది. ఉదాహరణకు రక్తంలో ఉన్న ఎర్ర రక్త కణాలకు 120 రోజుల జీవిత కాలం ఉంటుంది. 120 రోజుల తరువాత మన శరీరం కొత్త కణాన్ని పునరుత్పత్తి చేసుకొంటుంది. అదే మన చర్మం తొందరగా కొత్త కణాలను తయారు చేసుకొంటుంది. ఇలా ప్రతి కణాన్ని ఈ జన్యు పదార్థం నియంత్రిస్తుంది.

క్యాన్సర్ రోగుల్లో కొన్ని చోట్ల, కణాలు అదుపు లేకుండా పెరుగుతూ ఉంటాయి. దీనికి ముఖ్యమైన కారణాలు ఏమిటంటే – విపరీతమైన ప్లాస్టిక్ వాడకం, పంటల్లో వాడుతున్న క్రిమికీటక కలుపునాశక పదార్థాలు, జన్యు మార్పిడి పంటలు మొదలుగునవి. ఇవన్నీ మన కణాల్లో ఉన్నజన్యు పదార్థం యొక్క నియంత్రణని అస్తవ్యస్తం చేస్తున్నాయి. మనకు ఎప్పుడు అవసరమో అప్పుడు విభజన చెందాల్సిన కణాలు, అనియంత్రితంగా విభజన చెందడం మొదలు పెడతాయి. ఈ విధంగా కణాలు ఎక్కువగా విభజన చెందడాన్నే కాన్సర్ అంటారు.

ఇలా అనియంత్రితంగా విభజన చెందిన కణాలు, మామూలు కణాలు చేసే ఏ పనులు చెయ్యలేవు. ఊరికే పెరిగి పోతూ ఉంటాయి. ఇలా పెరిగి పోవడానికి మన శరీరంలో ఉన్న శక్తిని అంతా ఉపయోగించుకొంటాయి. అందుకే కాన్సర్ రోగులు బాగా చిక్కి పోతూ ఉంటారు. విపరీతంగా పెరిగిన ఈ కణాలు గడ్డగా మారుతాయి. కాన్సర్ రావడానికి ఎన్నో కెమికల్స్ కారణం అవుతాయి. అందుకే ప్లాస్టిక్స్ వాడకం, రెడీ మేడ్ ఫుడ్స్, ఎరువులు, మందులు వేసి పెంచే పంటలు(వరి, గోధుమలు), సోయా బీన్స్, అమెరికన్ స్వీట్ కార్న్ వంటి జన్యు మార్పిడి పంటలు వెంటనే ఆపు చేయాలి.

డా. ఖాదర్ కాన్సర్ రోగులకు ఊరట కలిగించడానికి సిరిధాన్యాల మూలాహారంతో పాటు కొన్ని కషాయాలను కూడా ఈ క్రింది పట్టిక ద్వారా తెలియ చేస్తున్నారు. కనీసం ఆరు నెలల పాటు ఈ క్రమాలను పాటించాలి. మూడు వారాల్లో రోగులు సాంత్వన పొందటం మొదలవుతుంది. ఆయన సూచిస్తున్న చికిత్సలతో రోగం తగ్గడానికి, వారి వారి శరీర తీరుపై, రోగ తీక్షణతపై ఆధారపడి ఉంటుంది. రోగులు ప్రస్తుతం వాడుతున్న ఏ మందులూ, చికిత్సలూ ఆపడం అవసరంలేదు. వారు వాడుతున్న మందులతో పాటు సిరిధాన్యాలు, కషాయాలు తీసుకోవచ్చు. రోగం తగ్గు ముఖం పడుతున్నప్పుడు, వారి వారి డాక్టర్ల సలహా మేరకు మందులూ తగ్గించుకొంటూ రావచ్చు. ఈ పద్ధతులు పాటించిన చాలా రోగుల్లో వ్యాధి తీవ్రత తగ్గి, సామాన్య జీవనం సాగించడానికి వీలుకలుగుతోంది.

సిరిధాన్యాలతో భోజనం చెయ్యాలి. వారానికి ఒకటి, రెండు సార్లు నువ్వులతో చేసిన లడ్డులు తినాలి.

	కాన్సర్	కషాయాలు: 150 ml మరుగుతున్న నీటిలో ఆకులు లేదా పదార్థాలు వేసి 2 -3 నిముషాలు మరిగించి, మూత పెట్టి, 2 -3 నిముషాలు తరువాత వడపోసుకొని, గోరు వెచ్చగా తాగాలి.		తినవలసిన సిరి ధాన్యాలు
		ఉదయం మరియు సాయంత్రం	మధ్యాహ్నం	
1.	ఊపిరి తిత్తులు	1వ వారం - పారిజాతం 2వ వారం - రావి 3వ వారం - జామ (మళ్ళీ ఇలాగే తిరిగి పాటించాలి)	1వ వారం - అల్లం 2వ వారం - పసుపు (మళ్ళీ ఇలాగే తిరిగి పాటించాలి)	కొర్రలు - 2 రోజులు సామెలు - 2 రోజులు అరికెలు - 1 రోజు ఊదులు - 1 రోజు అండు కొర్రలు - 1 రోజు
2.	ఎముకలు	1వ వారం - పారిజాతం 2వ వారం - రావి 3వ వారం - జామ (మళ్ళీ ఇలాగే తిరిగి పాటించాలి)	1వ వారం - మెంతి ఆకు 2వ వారం - పుదీనా (మళ్ళీ ఇలాగే తిరిగి పాటించాలి)	సామెలు - 2 రోజులు అండు కొర్రలు -2 రోజులు అరికెలు - 2 రోజులు కొర్రలు - 1 రోజు ఊదులు - 1 రోజు
3.	మెదడు	1వ వారం - పారిజాతం 2వ వారం - రావి 3వ వారం - జామ (మళ్ళీ ఇలాగే తిరిగి పాటించాలి)	1వ వారం - సదాపాకు 2వ వారం - దాల్చిన చెక్క (మళ్ళీ ఇలాగే తిరిగి పాటించాలి)	అండు కొర్రలు - 2 రోజులు సామెలు - 2 రోజులు అరికెలు - 2 రోజులు కొర్రలు - 1 రోజు ఊదులు - 1 రోజు
4.	రక్తం	1వ వారం - పారిజాతం 2వ వారం - రావి 3వ వారం - జామ (మళ్ళీ ఇలాగే తిరిగి పాటించాలి)	1వ వారం - కరివేపాకు 2వ వారం - తమలపాకు (మళ్ళీ ఇలాగే తిరిగి పాటించాలి)	అండు కొర్రలు -2 రోజులు సామెలు - 2 రోజులు అరికెలు - 2 రోజులు కొర్రలు - 1 రోజు ఊదులు - 1 రోజు

		ఉదయం మరియు సాయంత్రం	మధ్యాహ్నం	
5.	మూత్ర పిండాలు ప్రోస్టేటు	1వ వారం - పారిజాతం 2వ వారం - రావి 3వ వారం - జామ (మళ్ళీ ఇలాగే తిరిగి పాటించాలి)	1వ వారం - ఉటిక మామిడి (పునర్నవ) 2వ వారం - కొత్తిమీర (మళ్ళీ ఇలాగే తిరిగి పాటించాలి)	అరికెలు - 2 రోజులు సామెలు - 2 రోజులు ఊదులు - 2 రోజులు అండు కొర్రలు -1 రోజు కొర్రలు - 1 రోజు
6.	స్తనాలు	1వ వారం - పారిజాతం 2వ వారం - రావి 3వ వారం - జామ (మళ్ళీ ఇలాగే తిరిగి పాటించాలి)	1వ వారం - కానుగ ఆకు 2వ వారం - వేప ఆకు (మళ్ళీ ఇలాగే తిరిగి పాటించాలి)	అండు కొర్రలు - 2 రోజులు అరికెలు - 2 రోజులు సామెలు - 1 రోజు కొర్రలు - 1 రోజు ఊదులు - 1 రోజు
7.	నోరు	1వ వారం - పారిజాతం 2వ వారం - రావి 3వ వారం - జామ (మళ్ళీ ఇలాగే తిరిగి పాటించాలి)	1వ వారం - పుదీనా 2వ వారం - అల్లం (మళ్ళీ ఇలాగే తిరిగి పాటించాలి)	కొర్రలు - 2 రోజులు సామెలు - 2 రోజులు అండు కొర్రలు -1 రోజు అరికెలు - 1రోజు ఊదులు - 1 రోజు
8.	థైరాయిడ్/ క్లోమ గ్రంధులు	1వ వారం - పారిజాతం 2వ వారం - రావి 3వ వారం - జామ (మళ్ళీ ఇలాగే తిరిగి పాటించాలి)	1వ వారం - చేమంతి మొక్కల ఆకులు 2వ వారం - చింత చిగురు లేదా మునగ పూలు (మళ్ళీ ఇలాగే తిరిగి పాటించాలి)	అరికెలు - 2 రోజులు సామెలు - 2 రోజులు అండు కొర్రలు -1 రోజు కొర్రలు - 1 రోజు ఊదులు - 1 రోజు

		ఉదయం మరియు సాయంత్రం	మధ్యాహ్నం	
9.	ఉదరం(పొట్ట)	1వ వారం - పారిజాతం 2వ వారం - రావి 3వ వారం - జామ (మళ్ళీ ఇలాగే తిరిగి పాటించాలి)	1వ వారం - మెంతి ఆకు 2వ వారం - అరటి దూట (మళ్ళీ ఇలాగే తిరిగి పాటించాలి)	అండు కొర్రలు -2 రోజులు కొర్రలు - 2 రోజులు అరికెలు - 1 రోజు సామెలు - 1 రోజు ఊదులు - 1 రోజు
10.	చర్మం	1వ వారం - పారిజాతం 2వ వారం - రావి 3వ వారం - జామ (మళ్ళీ ఇలాగే తిరిగి పాటించాలి)	1వ వారం - ఉల్లి కాడలు 2వ వారం - కలబంద (మళ్ళీ ఇలాగే తిరిగి పాటించాలి)	అరికెలు - 2 రోజులు అండు కొర్రలు -2 రోజులు సామెలు - 1 రోజు కొర్రలు - 1 రోజు ఊదులు - 1 రోజు
11.	ప్రేగులలో	1వ వారం - పారిజాతం 2వ వారం - రావి 3వ వారం - జామ (మళ్ళీ ఇలాగే తిరిగి పాటించాలి)	1వ వారం - మెంతి ఆకు 2వ వారం - కానుగ ఆకు (మళ్ళీ ఇలాగే తిరిగి పాటించాలి)	అండు కొర్రలు -2 రోజులు అరికెలు - 2 రోజులు ఊదులు - 2 రోజులు కొర్రలు - 1 రోజు సామెలు - 1 రోజు
12.	అన్నవాహిక	1వ వారం - పారిజాతం 2వ వారం - రావి 3వ వారం - జామ (మళ్ళీ ఇలాగే తిరిగి పాటించాలి)	1వ వారం - పుదీనా 2వ వారం - అల్లం (మళ్ళీ ఇలాగే తిరిగి పాటించాలి)	అరికెలు - 2 రోజులు సామెలు - 2 రోజులు అండు కొర్రలు -2 రోజులు కొర్రలు - 1 రోజు ఊదులు - 1 రోజు

		ఉదయం మరియు సాయంత్రం	మధ్యాహ్నం	
13.	కాలేయం	1వ వారం - పారిజాతం 2వ వారం - రావి 3వ వారం - జామ (మళ్ళీ ఇలాగే తిరిగి పాటించాలి)	1వ వారం - సదాపాకు 2వ వారం - మెంతి ఆకు (మళ్ళీ ఇలాగే తిరిగి పాటించాలి)	ఊదులు - 2 రోజులు అరికెలు - 2 రోజులు అండు కొర్రలు -2 రోజులు కొర్రలు - 1 రోజు సామెలు - 1 రోజు
14.	అండాశయం/ గర్భాశయ ముఖద్వారం	1వ వారం - పారిజాతం 2వ వారం - రావి 3వ వారం - జామ (మళ్ళీ ఇలాగే తిరిగి పాటించాలి)	1వ వారం - బొప్పాయి ఆకు 2వ వారం - తమలపాకు (మళ్ళీ ఇలాగే తిరిగి పాటించాలి)	సామెలు - 2 రోజులు అరికెలు - 2 రోజులు ఊదులు - 2 రోజులు అండు కొర్రలు -1 రోజు కొర్రలు - 1 రోజు

మన దేహానికి కావలసినది - మన (ప్ర)దేశ ఆహారాలే

ఏ ప్రదేశాల్లో పండే పంటలు, ఆయా ప్రదేశాలల్లొ పండించుకుని, వాటికి అనుగుణమైన ఆహారాలు తయారుచేసుకుంటే - ఇటు పర్యావరణానికి, అటు మానవుల ఆరోగ్యానికి శ్రేయస్కరం. ప్రపంచమంతటా ఒకే రకమైన ఆహారాలు తినడం మొదలయ్యాక, నీళ్ళు అత్యధికంగా వాడటం, చెట్లను విచక్షణ రహితంగా నరకడం వంటి వినాశనాలను మనం కోరి తెచ్చుకుంటున్నాము. దానితో పాటు, పాశ్చాత్య ఆహార అభిరుచులను గుడ్డిగా అనుకరించడం వలన, మన ప్రాచీన సంప్రదాయాలనే కాక, ఆరోగ్య సంపదను కూడా మనం పోగుట్టుకుంటున్నాము. మన దేశంలో లభ్యమయ్యే పంటలు, కూరలు, పండ్లు - మనం తినవలసిన ఆహారాలు. విదేశాల్లో పండించేవి మన ఆహారానికి అనర్థం. మన ఆరోగ్యానికి అనర్థం.

మన ప్రదేశాల్లో లభించే
మన ఆహారాల ఉదాహరణలు:



మనకు మంచి చేకూర్చని -
ఇతర దేశాల ఆహారాలు:



11. రైతుల కోసం - అటవీ కృషి

- మన దేశంలో, రైతులు పంటలు పండించడానికి అవలంబిస్తున్న ఆధునిక సాగు పద్ధతులు – అంటే – రసాయనిక ఎరువులు, క్రిమి కీటక మందుల వాడకాలు, అధికంగా నీటిని ఉపయోగించడం వంటివి చూసిన డాక్టర్ ఖాదర్ – ఈ 'శాస్త్రీయ' పద్ధతులు వలననే మన ఆహార పదార్థాలు విషపూరితమవుతున్నాయని గ్రహించారు.
- హరిత విప్లవం (green revolution) పేరిట – పండించకూడని పంటలు, వాడకూడని రసాయనిక పదార్థాలతో పండిస్తున్నారని గమనించారు. ఎరువులు, పురుగుల మందులు, జన్యు మార్పిడితో లేదా కృత్రిమంగా తయారుచేసే సంకర విత్తనాలు వంటి విషపూరిత పదార్థాలను తయారుచేస్తున్న దేశీయ, బహురాష్ట్రీయ కంపెనీల మాటలు విని, రైతులు అటువంటి అసహజ సాగు సరుకుల ను విపరీతంగా ఉపయోగించి పండిస్తున్న పంటల వల్ల భూమి ఎందుకు పనికిరాకుండా బంజరు భూమిగా అయిపోతోందని ఆందోళన చెందారు.
- వరి, గోధుమలు, చెరుకు వంటి పంటలకు చాలా అధికంగా నీళ్ళు వాడడం చూసారు. దానికి తోడు, కాఫీ, టీ పంటల కోసం అడవులను కొట్టివేయడం మూలంగా జీవ నదులు, జలాశయాలు, చెరువులు ఖాళీ అయిపోతున్నాయి. పంట భూములు పూర్తిగా నిర్జీవమైపోతున్నాయి. ఇటువంటి పద్ధతులకు స్వస్తి చెప్పకపోతే కొన్ని సంవత్సరాల తరువాత ఏ పంటలు పండించడానికి అనువైన భూమి కానీ, నీళ్ళు కానీ ఉండవు అని అర్థం చేసుకున్నారు.



- అందుకని రైతుల వ్యవసాయ పద్ధతులను, ప్రకృతికి దగ్గరగా, సహజంగా మార్చేందుకు గత ఇరవై సంవత్సరాలుగా నిర్విరామ కృషి చేస్తున్నారు. మన పూర్వీకులు అవలంబించిన ప్రకృతి సేద్య సేంద్రీయ వ్యవసాయ పద్ధతులను 'అటవీ కృషి' పేరుతో వెనక్కి తీసుకు వచ్చారు.



- మన దేశ ఆహార సంపదైన సిరి ధాన్యాలు, అదృశ్యమైపోయిన వాటి విత్తనాల కోసం అనేక ప్రదేశాల్లో తిరిగి, వాటిని సంపాదించి, తన పొలంలో నాటి, పెంచి, అందరికీ కూడా ఇస్తున్నారు.
- అటవీ కృషి గురించి ఊరూరా తిరుగుతూ ప్రచారం చేస్తున్నారు. శిక్షణ ఇచ్చి సరైన సహజ సాగు పద్ధతులు నేర్పిస్తున్నారు. ఉచితంగా సిరి ధాన్యాల విత్తనాలు ఇచ్చి, రైతులను ఉత్సాహపరుస్తున్నారు.

అటవీ కృషి ఉద్దేశ్యాలు :

- భారత దేశపు ప్రాచీన వ్యవసాయ పద్ధతులను తిరిగి ప్రాచుర్యం లోకి తేవడడం
- మన ఆహారమే – ఆరోగ్యానికి సోపానం అని అందరికీ ఉద్భోదించడం
- అందరి ఆరోగ్యాలని సంరక్షించే విధంగా పంటలు పండించుకోవడం
- సహజ వనరులను, ప్రకృతి ఇచ్చిన సంపదను ఉపయోగించుకోవడం
- రసాయనిక పదార్థాలు వాడి బంజరు భూములుగా మారిపోయిన భూములను సైతం పునరుద్ధరించుకోవడం
- వైవిధ్యమైన వాతావరణంలో మిశ్రమ పంటలు సాగుబడి చేసుకోవడం
- ఏ పంటలు పండే చోట ఆ పంటలు పండించడం
- ఆ విధంగా పర్యావరణాన్ని, మన అనారోగ్యాలని కాపాడుకోవటం
- రైతులకు మనోస్థైర్యాన్ని ఇవ్వడం

అటవీ కృషి ఆవిష్కరణలు :

- డాక్టర్ ఖాదర్ మూడు ముఖ్యమైన ఆవిష్కరణలు మన ముందుకు తెచ్చారు.
- **అటవీ ప్రసాదం** – ప్రకృతిలోని వనరులను ఉపయోగించి వాడే సహజ ఎరువు.
- **అటవీ చైతన్యం** – భూమిని సారవంతం చేసుకోవడం కోసం చేసే మిశ్రమ ఔషధం. దీనితో, భూమిలో మంచి సూక్ష్మజీవులు పెరుగుతాయి.
- **అటవీ సహితం** – సహజ క్రిమి కీటక నివారిణి.

అటవీ కృషి ప్రచారం, శిక్షణలో భాగంగా

మైసూరులోని తన పొలంలోనే కాక, పల్లెలకు, ఊళ్ళకు తిరిగి, అక్కడ ఉన్న రైతులకు శిక్షణ ఇస్తూ –

- వర్షాధారంగా ఓ నాలుగు వర్షాలు – అంటే ఒక 200 mm నీటితో పండే సహజ పంటలు పండించవచ్చని అవగాహన కలిగిస్తున్నారు.
- తక్కువ నీటితోనే పెరిగే సిరిధాన్యాలు లాంటి పంటలు పండించమని రైతులను ప్రోత్సహిస్తున్నారు.
- రసాయనిక ఎరువులు, క్రిమి కీటక మందుల వాడకాలు, అధికంగా నీటిని ఉపయోగించడం లేకుండా పంటలు పండించడం ఎలా అని నేర్పిస్తారు.
- మిశ్రమ పంటలతోను, చిన్న చిన్న అడవులతోను చేసే ప్రకృతి వ్యవసాయం వల్ల లాభాలను వివరిస్తారు. వారికి సిరిధాన్యాలు ఉచితంగా విత్తనాలను ఇచ్చి, పండించమని ప్రోత్సహిస్తున్నారు.
- ఇలా కనీసం వెయ్యి చోట్లకు వెళ్లి మీటింగ్ లు పెట్టి చెబుతూ వచ్చారు.

ఇప్పుడు కర్ణాటక అంతటా సిరిధాన్యాలను పెంచడం, వాడటం ఎక్కువ అయ్యింది.

ఆంధ్ర ప్రదేశ్, తెలంగాణాలో అటవీ కృషి ఉద్యమంగా తయారవుతోంది.

అటవీ కృషి లో సిరి ధాన్యాల పంటల పెంపకం తెలిపే విశేషాలు:

- ప్రతి రైతు తన సాగు భూమిలో 20% విస్తీర్ణంలో, అడవిని పెంచడానికి కేటాయించాలి. రకరకాల వైవిధ్యమైన చెట్లను ఈ అడవికి కేటాయించిన భూమిలో పెంచాలి. అడవి పక్కన ఉండే పొలంలో చీడ పీడల బెడద ఉండదు.
- ఎకరం – రెండు ఎకరాల పొలం ఉన్న రైతులు కూడా తమ భూమిలో కనీసం 20 శాతం విస్తీర్ణంలోనైనా అడవిని పెంచుకోవాలి. అడవిని ప్రత్యేకంగా ఎక్కడో పెంచాల్సిన అవసరం లేదు. పొలం చుట్టూ, కందకాలు తవ్వుకోవాలి. పక్క పొలాల్లో వేసిన రసాయనిక పదార్థాలు, వర్షపు నీరు మూలంగా మన పొలంలోకి రాకుండా ఉంటాయి. ఆ నీటికి అటవీ చైతన్యం కలిపితే అందులో ఉన్న రసాయనిక పదార్థాలు నిర్వీర్యమవుతాయి.
- వానలు పడినప్పుడు, ఈ కందకాల్లో నీళ్ళు ఇంకి, మన పొలాల్లోని భూగర్భ జలాలు పెరుగుతాయి. పొలంలో అక్కడక్కడా చిన్న, చిన్ననీటి కుంటలు తవ్వుకుంటే, అందులోకి వర్షపు నీరు ఇంకుతుంది. ఈ నీటిలోకి పక్షుల రెట్టల్లోంచి సూక్ష్మ జీవరాశి చేరి భూమి సారవంతమవుతుంది.
- సిరి ధాన్యాల పంటలు పండడానికి, ఓ నాలుగు వర్షాలు – అంటే ఒక 200 mm వర్షపు నీరు చాలు.
- ఒక కేజి పండించడానికి 200 – 300 లీటర్ల నీళ్ళు చాలు (వరి బియ్యం పండించడానికి 8 వేల లీటర్ల నీరు అవసరం).
- 3 నెలల్లోనే పంట చేతికి వస్తుంది. అందు కొర్రలు 75 రోజుల్లో పండుతాయి.
- ఒక పొలంలో ఒక సిరి ధాన్యమే వేయాలి. సిరి ధాన్యాలు కలిపి వేయకూడదు. ఆ పంట చేతికి వచ్చాక , ఇంకొక సిరి ధాన్యం యొక్క విత్తనాలు నాటాలి.
- సిరి ధాన్యం పంటను మాత్రమే వేస్తే, చీడ పీడల సమస్యలు తలెత్తుతాయి. అందుకని, ఆ సిరి ధాన్యం పంట (ఏకదళ పంటలు) తో పాటు, పప్పు ధాన్యాలు (ద్విదళపంటలు), నూనె గింజల పంటల్ని మిశ్రమ సేద్యం చేయాలి.
- అలా మిశ్రమ సేద్యం చేయడం వల్ల, ఈ పంటలు పరస్పర సహాయం అందించుకుని మంచి పోషకాంశాలతో పండుతాయి.
- చీడ పీడల సమస్యలు (క్రిమి కీటకాలు) రానే రావు.
- కంకులు కట్టి, కోతకు తయారుగా ఉన్న తరుణంలో, పది – పదిహేను రోజులు పక్షుల గుంపులు గుంపులుగా పొలంలోకి వస్తాయి. అవి పంటను కొంచెం తింటాయి కానీ వాటి రెట్టలతో భూమి సారవంతం అవుతుంది.
- **ఏ రకమైన రసాయనిక ఎరువులు, క్రిమి కీటక మందులు వాడనవసరం లేదు.**
- ఒక రైతు మాత్రమే సిరిధాన్యాలు పండిస్తే, పక్షుల వల్ల నష్టం ఎక్కువగా వాటిల్లవచ్చు. కానీ, ఒక ప్రాంతంలో ఎక్కువ మంది రైతులు సిరిధాన్యాలను పెంచితే పక్షుల వల్ల వచ్చే నష్టం పెద్ద లెఖ్ఖ లోకి రాదు.
- ఇవన్నీ 'అటవీ కృషి' పద్ధతి మూల సూత్రాలు.

డాక్టర్ ఖాదర్ స్వీయ ప్రయోగశాల:



- 2009 సంవత్సరం నుంచి, స్వయంగా మైసూరులోని తన పొలంలో అటవీ కృషి పద్ధతిలో పండిస్తున్నారు. తన 7.5 ఎకరాల్లో – 3.5 ఎకరాల్లో అడవిని పెంచారు. మిగిలిన 4.5 ఎకరాల్లో 12 రకాల పంటలను కలిపి పండిస్తున్నారు.
- సిరిధాన్యాలతో పాటు నూనె గింజలు, పప్పు ధాన్యాలు పంటలను కలిపి పండిస్తూ, ఎకరానికి 10 క్వింటల్స్ దిగుబడి చేస్తున్నారు.

అటవీ ప్రసాదం – వినియోగించే పద్ధతి :



- అడవిలో చెట్ల వల్ల రకరకాల పక్షులు, చిన్న చిన్న జంతువులు వచ్చి చేరుతాయి.
- అక్కడ ఉన్న ఎండి రాలిపోయిన ఆకులను, తమ మలమూత్రాలతో ఎరువుగా మారుస్తాయి.
- అడవిలోని ఎండిన ఆకులను పొలంలో వేసుకోవాలి. ఇలా చేస్తే చీడ, పీడ సమస్యలు రావు.
- దీనికి డా. ఖాదర్ 'అటవీ ప్రసాదం' అని పేరు పెట్టారు. దీన్ని అడవి నుంచి తీసుకు వచ్చి, పొలంలో చల్లుకోవాలి. దీనిలో ఉన్న విలువైన పోషకాలు భూమిని సారవంతం చేస్తాయి.

అటవీ చైతన్యం:

'అటవీ చైతన్యం' ద్రావణం తయారీ విధానం:



– కావలసిన వస్తువులు:

- మట్టి కుండ
- అభయారణ్యంలో నుంచి తెచ్చిన గుప్పెడు మట్టి
- ఐదు రకాల సిరిధాన్యాల పిండి – పావు కిలో
- పప్పుధాన్యాల పిండి – పావు కిలో
- తాటి బెల్లం – 50 గ్రాములు

– తయారు చేసే పద్ధతి :



- మట్టి కుండను గొంతు వరకు నెలలో పాతి పెట్టి, 30 లీటర్ల నీటిని పోయాలి.
- దానికి అభయారణ్యంలో నుంచి తెచ్చిన గుప్పెడు మట్టి,
- ఐదు రకాల సిరిధాన్యాల పిండి, పప్పుధాన్యాల పిండి, బెల్లం కలిపి కుండపై మూత పెట్టాలి.
- కుండపై నేరుగా ఎండ పడకూడదు.
- ఐదు రోజుల తరువాత అటవీ చైతన్యం తయారవుతుంది.
- 6వ రోజు నుంచి 21వ రోజు వరకు దీన్ని వాడుకోవచ్చు. అప్పటి వరకు సూక్ష్మజీవ రాశి పుష్కలంగా ఉంటుంది.
- అటవీ చైతన్యం తయారీకి ప్రతిసారీ అభయారణ్యంలోకి వెళ్ళి మట్టి తేనవసరం లేదు.
- అటవీ చైతన్యం ద్రావణాన్ని ఒక లీటరు తీసి పక్కన పెట్టుకొని, 21 రోజులలోగా మళ్ళీ తయారుచేసుకోవాలి.
- మట్టికి బదులు ఈ ద్రావణం కుండలో పోసుకోవాలి.
- తరువాత సిరిధాన్యాల పిండి, పప్పుల పిండి,తాటి బెల్లం, మళ్ళీ కలుపుకొంటే 5 రోజుల తరువాత ద్రావణం మళ్ళీ వాడకానికి తయారుగా ఉంటుంది.
- ఇలా ఎన్ని సార్లైనా తయారు చేసుకోవచ్చు.
- వందల ఎకరాలు సాగు చేసే రైతులు, అందుకు అవసరమైనన్ని కుండల్లో అటవీ చైతన్యాన్ని తయారు చేసుకోవచ్చు.
- మైసూరులోని డా. ఖాదర్ గారి పొలాన్ని చూడటానికి వెళ్ళిన వారికి ఈ ద్రావణాన్ని ఒక లీటరు ఉచితంగా ఇస్తారు.

– వాడుకునే / పిచికారీ చేసే పద్ధతి:

- మొదట భూమిలో 'అటవీ ప్రసాదం' వేసి, తొలి దశలో నాగలితో భూమి దున్నాలి. భూమి గుల్లబారిన తరువాత, నేలను కుళ్లగించే చేతి పరికరాలతో నేలను తవ్వితే సరిపోతుంది.
- తరువాత ద్రవ రూప 'అటవీ చైతన్యం' ఒక లీటరు తీసికొని పొలంలో మట్టిపైన, సూర్యాస్తమయం సమయంలో పిచికారీ చేయాలి.
- క్రొత్త స్ప్రేయర్ తో పిచికారీ చేయవచ్చు లేదా చేతితోనైనా చల్లవచ్చు.
- వారానికి రెండు సార్లు చల్లాలి.
- తొలి దశలో నాగలితో భూమి దున్నాలి. భూమి గుల్లబారిన తరువాత, నేలను కుళ్లగించే చేతి పరికరాలతో నేలను తవ్వితే సరిపోతుంది.
- ఇలా ఆరు వారాలు చేస్తే, భూమి సారవంతమై, పంటల సాగుకు అనువుగా మారుతుంది.

- అటవీ చైతన్యం యొక్క శక్తి:

- భూమిని సారవంతం చెయ్యడానికే కాదు, పంటలపైనా పిచికారీ చేసినా సరిపోతుంది. రసాయనిక వ్యవసాయం వల్ల బాగా పాడైపోయిన భూమిని కూడా ఇలా తిరిగి పునర్జీవింప చేసుకోవచ్చు. ఎటువంటి రసాయనిక ఎరువులు, కలుపు మందులు చల్లకుండా - వరసగా రెండేళ్లు అటవీ చైతన్యాన్ని పిచికారీ చేస్తే, ఆపై ఇక ఆ భూమిలో చల్లగా పోయిన ఫరవాలేదు.
- అటవీ చైతన్యాన్ని క్రమం తప్పకుండా చల్లుతూ ఉంటే, 3 - 4 నెలల్లోగా ఎటువంటి బీడు భూమినైనా పంటల సాగుకు అనువుగా మార్చుకోవచ్చు. మైనింగ్ భూముల మట్టి తీసికొనివచ్చి, అటవీ చైతన్యం వాడి, సిరి ధాన్యాలు పండించి ఆ మట్టిని కూడా పునర్జీవింప చేశారు డాక్టర్ ఖాదర్.
- అటవీ చైతన్యాన్ని ఇంట్లో పెంచుకునే మొక్కలకి, పెరటి తోటకి, మిద్దె తోటకి కూడ వాడుకోవచ్చు.



అటవీ సహితం:

- ఇది సహజ క్రిమి కీటక సంహారిణి. మిశ్రమ సేద్యం పద్ధతిలో వ్యవసాయం చేస్తే క్రిమి, కీటకాలు రావు. అత్యవసర పరిస్థితులలో వాడుకోడానికి అటవీ సహితం పనికి వస్తుంది.

- కావలసిన పదార్థాలు:

- రెండు రకాల చేదు ఆకులు (ఉదాహరణకు - వేప, కానుగ) - చెరి ఒక కేజి
- రెండు రకాల పాలు కారే ఆకులు (ఉదాహరణకు - బొప్పాయి, జిల్లేడు) - చెరి ఒక కేజి
- రెండు రకాల - ఆకర్షణీయమైన పూలు, వాటి ఆకులు (ఉదాహరణకు - మందార, బంతి) - చెరి ఒక కేజి
- దేశీ ఆవు మూత్రం - ఒక లీటరు
- నీళ్ళు - 10 లీటర్లు

- తయారు చేసుకునే పద్ధతి:

మొదటి మూడింటిని, విడి విడిగా దంచాలి. వాటికి దేశీ ఆవు మూత్రం, నీళ్ళు కలిపి ఒక వారం మురగబెట్టాలి. తరువాత వడగట్టాలి. ఈ ద్రావణాన్ని 1 : 20 నిష్పత్తిలో నీళ్ళు కలిపి పంట మీద పిచికారీ చేసుకోవాలి. ఈ పని, ఎండ ఎక్కువగా లేనప్పుడు చేయాలి.

- అటవీ కృషి పద్ధతిపై శిక్షణ:

- అటవీ కృషిని వినియోగించి, రసాయనాలు లేకుండా సిరిధాన్యాలను పండించడంపై శిక్షణ ఇస్తారు. మరిన్ని వివరాలకు/ శిక్షణ పొందడానికి వీరిని సంప్రదించగలరు -

1. శ్రీ కుషాల్ మైసూరు ఫోన్- +91 9741514519 Email - kushal.300@gmail.com
2. శ్రీ M.బస్వరాజ్ పాలమూరు, తెలంగాణ ఫోన్- +91 9346694156 Email - raj2k6.m@gmail.com
3. శ్రీ లక్ష్మీనారాయణ హిందూపురం, ఆంధ్ర ప్రదేశ్ ఫోన్- +91 9901730600 Email - lnreddy@gmail.com

12. ముడి సిరిధాన్యాలను శుభ్రం చేయడం - బుచ్చి పద్ధతి

- సిరిధాన్యాల పంట చేతికి వచ్చాక, ధాన్యం పైన ఉన్న పొట్టును తొలగించాల్సి ఉంటుంది.
- ఇంతకు ముందు రోజుల్లో, ఈ సిరిధాన్యాల పైన ఉండే పొట్టును తిరగలి (ఇసుర్రాయి)లో విసిరి, తరువాత రోటిలో దంచి, చెరిగే వారు.
  అది చాలా శ్రమతో కూడిన పని. చాలా సమయం వెచ్చించాల్సి ఉంటుంది.
  ఇలా శుద్ధి చేయడానికి మాములుగా యంత్రాల సహాయంతో, మిల్లర్స్ ప్రాసెసింగ్ చేసి బియ్యంగా మారుస్తారు.



- అయితే ఖరీదైన యంత్రాల సహాయం అవసరం లేకుండా, ఇంట్లోనే బియ్యంగా మార్చుకొనడానికి, ఏ మిల్లు అవసరం లేనిపద్ధతిని డాక్టర్ ఖాదర్, వారి అక్క మహెబున్నీగారి (బుచ్చి) సహాయంతో కనుగొన్నారు. ఈ సులభ 'బుచ్చి పద్ధతి' తో, ఇంట్లో ఉండే మిక్సీ ద్వారానే సిరిధాన్యాలను చాలా తేలికగా పొట్టు తీసేసి, బియ్యంగా మార్చుకోవచ్చు.
- మిక్సీ పద్ధతిలో ప్రాసెసింగ్ చాలా సులభ సాధ్యం. ఎక్కువ శ్రమ లేకుండా, పొట్టు తీసేయవచ్చు. తరువాత చెరిగి, జల్లెడ పట్టితే - తినడానికి సిద్ధంగా ఉండే సిరి ధాన్యాల బియ్యం వస్తాయి.

ఈ బుచ్చి పద్ధతిలో శుద్ధం వలన కలిగే లాభాలు:



- ఈ పద్ధతిలో తయారైన బియ్యానికి అంకురం పోదు.
- ఏ విధమైన పోషకాంశాల నష్టం వాటిల్లదు.
- నూక 2 - 3% మాత్రమే వస్తుంది (యంత్రాలతో చేస్తే 20%) మహిళలు, సన్నకారు రైతులు సైతం మిక్సీతోనే ఇంటి దగ్గర రోజుకు 20 కిలోల వరకు సిరిధాన్యాల బియ్యం తయారు చేసుకోవచ్చు.
- ఈ విధంగా గ్రామ ప్రజలు తాము పండించిన సిరి ధాన్యాలను, తామే శుద్ధం చేసి - పట్టణాలకు సరఫరా చేసుకోవచ్చు. ఇంట్లోనే కూర్చుని, ఉన్న వనరులను ఉపయోగించుకుని, స్వంతంగా చేసుకుంటూ - నేరుగా వినియోగదారులకు అమ్ముకోవచ్చు. మధ్యవర్తులు, దళారీల అవసరంలేదు.
- ఇతర వ్యవసాయ పనులు లేనప్పుడు, ఈ పద్ధతిలో బియ్యం తయారు చేసుకొని, ఏడాది పొడవునా అమ్ముకొని, ఆదాయం పొందవచ్చు.
- గ్రామస్థులు కలసి చేసుకుంటే - 20 మహిళలతో రోజుకు 400 కిలోల సిరిధాన్యాల బియ్యాన్ని తయారు చేసుకోవచ్చు.
- రెండు సౌర ఫలకాలను ఏర్పాటు చేసుకొని, 20 మిక్సీలను సమకూర్చుకొంటే విద్యుత్తు సదుపాయం కూడా అవసరం లేదు.

మిక్సీ పద్ధతిలో సిరిధాన్యాల బియ్యం తయారీ



కావలసిన వస్తువులు:

- ఒక మిక్సీ
- మిక్సీ మోటారు యొక్క వేగాన్ని 2800 rpm నుంచి 1500 rpmకు తగ్గించుకోవాలి
- సింగిల్ బ్లేడును – కొంచెం వంచి – పదును లేకుండా మొండి చేసుకోవాలి
- జల్లెడలు • టేబుల్ ఫాన్

తయారీ పద్ధతి :

- పుల్లలు, మట్టి బెడ్డలు లేకుండా ముడి సిరిధాన్యాలను శుభ్రం చేసుకొని 5 – 6 గంటలు నాన పెట్టాలి. వీటిలో ఉన్న ఇసుక నీటి అడుగు భాగంకు చేరుతుంది.
- నానిన ముడి సిరిధాన్యాలను, గచ్చు మీద 1 – 2 రోజులు తడి లేకుండా బాగా ఎండలో ఎండపెట్టాలి. తడి ఉండకూడదు. బాగా ఎండకపోతే, బూజు వస్తుంది.
- బాగా ఎండిన సిరిధాన్యం 2 –3 ఏళ్లయినా నిల్వ ఉంటుంది. ఎప్పుడు కావాలంటే, అప్పుడు బియ్యం చేసుకోవచ్చు.
- మిక్సీ జారులోమూడు వంతుల వరకు ముడి సిరిధాన్యాలను పోసి, మూత పెట్టాలి. జీరోలో ఉన్న మిక్సీ స్విచ్ పల్స్ వైపుకు (అంటే 1 వైపుకు తిప్పకుండా) తిప్పీ తిప్పనట్లు తిప్పి కొద్ది సెకన్లలో వదిలేయాలి. ఇలా సుమారు 50 సార్లు చెయ్యాలి.
- తరువాత జారు మూత తీసి, ధాన్యాన్ని చెరుగుకోవాలి.
- ధాన్యం చెరగడానికి టేబుల్ ఫాన్ వాడుకొంటే చాలా తేలికగా చెరగవచ్చు. కొంత మేరకు పొట్టు పోతుంది.
- మళ్ళీ జారులో పోసి మళ్ళీ 30 సార్లు స్విచ్ పల్స్ వైపుకు తిప్పీ తిప్పనట్లు తిప్పాలి. ఇప్పుడు మళ్ళీ చెరగాలి. తరువాత జల్లెడ పట్టాలి. అప్పటికీ పొట్టు ఊడని ధాన్యం జల్లెడలో మిగిలి పోతుంది. ఆ ధాన్యాన్ని మళ్ళీ మిక్సీ జార్లో వేసి, పల్స్ చేయాలి.
- ఇలా మిక్సీ పద్ధతిలో చాలా సులభంగా సిరిధాన్యాల బియ్యాన్ని తయారు చేసుకోవచ్చు.

మిక్సీ పద్ధతిపై శిక్షణ:

- అటవీ కృషిని వినియోగించి, రసాయనాలు లేకుండా సిరిధాన్యాలను పండించడంపై ఇస్తున్న శిక్షణా కార్యక్రమాల్లో, ఈ మిక్సీ పద్ధతిపై కూడా శిక్షణ ఇస్తారు.

మరిన్ని వివరాలకు శిక్షణ పొందడానికి వీరిని సంప్రదించగలరు –

1. శ్రీ కుషాల్	మైసూరు	ఫోన్– +91 9741514519	Email - kushal.300@gmail.com
2. శ్రీ M.బస్వరాజ్	పాలమూరు, తెలంగాణ	ఫోన్– +91 9346694156	Email - raj2k6.m@gmail.com
3. శ్రీ లక్ష్మీనారాయణ	హిందూపురం, ఆంధ్ర ప్రదేశ్	ఫోన్– +91 9901730600	Email - lnreddy@gmail.com

13అ. డా. ఖాదర్ వలితో డా. వాణి గారి ముఖాముఖి

ఆకాశవాణి అనంతపూర్ కేంద్రం

డా.వాణి: కుటుంబ ఆరోగ్యం గృహిణి చేతుల్లో ఉందనే చెప్పాలి. కుటుంబంలోని వారికందరికి వండి పెట్టాక, మిగిలినది చాలు అని అనుకొని తినే గృహిణులు కొంత మంది అయితే, కొంతమంది ఉన్నదాంట్లోనే ఏదో సర్దుకు పోదాం అనుకునేవారు మరి కొందరు. ఈ సిరి ధాన్యాలు దొరుకుతున్న ప్రాంతంలో కూడా, వరి అన్నం వండి పెట్టేస్తూ ఉన్నారు. అసలు కుటుంబ ఆరోగ్యం అన్నది గృహిణి చేతుల్లో వున్నది కాబట్టి, మరి సిరిధాన్యాల గురించి అవగాహన కలిగే విధంగా మహిళలకు నాలుగు మాటలు మీరు చెబితే బావుంటుంది.



డా. ఖాదర్: చాలా సంతోషం అమ్మా ! మన దేశంలో మాత్రమే ఇంకా ఆహార ఉత్పాదన మరియు దాన్ని వండి కుటుంబసభ్యులకు వడ్డించే బాధ్యత ఇంకా పూర్తిగా స్త్రీ మీదే ఉంది. వేరే దేశాల్లో చాలా వరకు అది మారిపోయింది. ఇది మన అదృష్టం. అంటే నేను స్త్రీలకు విరుద్ధంగా మాట్లాడటం లేదు. అంటే స్త్రీ వంటింట్లోనే ఉండాలా అని ఒక ప్రశ్న మీరందరు అడగవచ్చు. నా అభిప్రాయము తద్విరుద్ధం. వంట చేయడానికి మగవాళ్ళు కూడా రావాలి అని నా అభిప్రాయము. అంటే ఆమె ఒక్కతే అన్ని రకాల పనులు చేస్తూ సతమతమవుతూ, చాలా కష్టపడుతూ ఉంటుంది.

డా.వాణి: అది కూడా ఇప్పుడు అసాధ్యమేనండి. ఎందుకంటే ఇద్దరు ఉద్యోగం చేస్తున్నారు కదా!

డా. ఖాదర్: అయినా వంట భాద్యతలు ఇప్పటికీ ఆడవాళ్ళ మీదే ఉంది. అందుకని స్త్రీ చేతుల్లో కుటుంబ ఆరోగ్యం ఉంది అనేది నిర్వివాదం. కాబట్టి ముఖ్యంగా స్త్రీలు ఆరోగ్యంగా ఉండాలి. స్త్రీల ఆరోగ్యాన్ని ప్రస్తుతం దెబ్బ తీస్తున్న అంశాలు రెండు.



మొదటిది పాలు. పాలు స్త్రీల హార్మోనుల వ్యవస్థని అసమతూలనం చేస్తాయి. స్త్రీలు తమ ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకొంటే, కుటుంబ ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవచ్చు. కానీ ఇప్పుడు స్త్రీల ఆరోగ్యమే కుంటుపడిపోతోంది. ఇంతకు ముందు స్త్రీలు అందరు తిన్న తరువాత మిగిలింది తినేవారు. కానీ అప్పుడు వండుతున్న పదార్థాలు సిరి ధాన్యాలు అయి ఉండేవి. కాబట్టి మిగిలిన సిరిధాన్యాలు కొద్దిగా తిన్నా ఆరోగ్యంగా ఉండేవారు. సిరిధాన్యాలైనా ఎక్కువ తినటం మంచిది కాదు. తక్కువగా తినేవారు, ఇంటి పనంతా వాళ్ళే చేసేవారు.

అందువల్లనే స్త్రీలు పాత రోజుల్లో చాలా ఆరోగ్యంగా ఉండేవారు. ఆరోగ్యకరమైన సూత్రాలను తెలియకుండానే పాటించడం వల్లనే, పూర్వం స్త్రీలు ఇంటిల్లిపాదినీ చక్కగా చూసుకునేవారు. ఇటు విజ్ఞాన పరంగాను అతి ముఖ్యమైన విషయం.

కానీ ప్రస్తుతం ఆ పదార్థాలు మారిపోవడం వల్ల, వరి బియ్యంలో అనారోగ్యం చేరడం వల్ల అందరికి రోగాలు వస్తున్నాయి. దానికి తోడు ఈ కాఫీలు, టీలు ఎక్కువవటం వల్ల హార్మోనుల అసమతూలన మొదలయ్యి, లేని పోని రోగాలు వస్తున్నాయి. అంటే స్త్రీలు ముఖ్యంగా పాలను, టీ, కాఫీలను వదిలేసి కషాయాలను తాగటం మొదలుపెట్టాలి. దీని వల్ల స్త్రీల ఆరోగ్యం కుదుట పడుతుంది. అంటే ఆరోగ్యంగా ఉండాలంటే హార్మోనులు సమతూలనంగా ఉండాలి. దీని తరువాత తాను వండే పదార్థాలను గమనించి, వాటిని సిరిధాన్యాలకి మళ్ళీ మార్చుకొని, వంటలు చేయడంతో, అతి ముఖ్యంగా ఇంటిల్లిపాది ఆరోగ్యంగా ఉంటారు.



కాబట్టి స్త్రీలకు తెలియచేసేదేమిటంటే – కాఫీలు, టీలు ఆపు చేయాలి. మొదట్లో ఇవి తాగటం ఆపటం చాలా కష్టం. ఎందుకంటే తినడానికి టైం లేదని కాఫీలు, టీలు తాగుతూ ఉంటారు. దీని నుంచి బయటపడడానికి, కానుగ కషాయం అతి ముఖ్యంగా పని చేస్తుంది. వేప కషాయం కూడా. అంటే ఒక పది వేప ఆకులు తీసుకొని, నీళ్ళల్లో మరిగించి, వడపోసుకొని, దానికి తాటి బెల్లం పాకం వేసుకొని తాగితే చాలా రుచిగా కూడా ఉంటుంది.



తరువాత తిప్ప తీగ కషాయం కూడా. ఈ మూడు కషాయాలు కూడా కాఫీ, టీ అలవాటు నుంచి దూరం చేయడానికి దోహద పడతాయి. దానికి తోడు గుద ద్వారము, సెర్విక్స్ సమస్యలు, గైనిక్ సమస్యలన్నీ ఆరు వారాల్లో మటుమాయం అయిపోతాయి. పారిజాతం ఆకుల కషాయం 8 ఆకులు, 5–6 నిముషాలు నీళ్ళల్లో మరిగించి, వడపోసుకొని తాటి బెల్లం పాకం వేసుకొని తాగితే మీ ఆరోగ్య సమస్యలు ఆరు వారాల్లోనే మీ దేహం నుంచి దూరం అవుతాయి.

వీటితో పాటు సిరిధాన్యాలను రాత్రి నాన పెట్టి ఉదయం వండుకోవాలి. ఉదయం నాన పెట్టి రాత్రి వండుకోవాలి. ఆడవారికి ఈ సిరిధాన్యాలలో ముఖ్యమైనది సామెలు. ఈ సామెల్లో జననాంగాలను శుద్ధం చేసే గుణం ఉంది. అందులో ఉండే పీచు పదార్థం ఆరు వారాల్లోనే శుద్ధం చేసి మీ దేహంలోకి ఆరోగ్యం వచ్చేటట్లు చేస్తాయి. అంత బాగా ఈ సామెలు పని చేస్తాయి.



ఇంకొక సమస్య ఏమిటంటే మల్టీ గ్రేయిన్స్ వాడటం. అన్ని రకాలు కలిపేసి రొట్టెలు కానీ, దోశలు కానీ చేసుకొని తింటారు. ఇది చాలా తప్పు విధానం. కానీ మార్కెట్ లో ఎందుకు అమ్ముతారు అంటే – పిండి మిల్లుల్లో, అన్ని కలిసిపోయి కింద వ్యర్థంగా పడి ఉంటాయి.

ఆ వ్యర్థ పదార్థాలను అమ్ముకొనడానికి, మల్టీ గ్రేయిన్స్ వాడటం చాలా మంచిదని అని చెబుతారు. కొర్రలు మంచిది, అరికెలు మంచిది, ఊదులు మంచిది అన్నీకలిపి వాడితే ఇంకా మంచిది అని ప్రకటనలలో వాళ్ళు డబ్బు చేసుకోడానికి చెబుతారు. కానీ మనం ఒక్కొక్క ధాన్యాన్ని ఒక రోజు కానీ, రెండు రోజులు కానీ వాడటం అతి ముఖ్యమైన విషయం.

డా.వాణి: ఎందుకని సార్ ?

డా. ఖాదర్ : ఎందుకంటే సామెలు తింటే మీ జననాంగాలు శుద్ధం అవుతాయి. అరికెలు తింటే మీ రక్తము, ఎముకల మజ్జ శుద్ధం అవుతుంది. అండు కొర్రలు తింటే మీ బ్రెయిన్, పచన నాళాలు శుభ్రపడతాయి. కొర్రలలో నరనాడులను, శ్వాసకోశాన్ని శుభ్రం చేసే గుణం ఉంది. ఈ ఐదు పదార్థాలు మీ అంగాంగాలను శుద్ధం చేస్తాయి. అన్నీ కలిపి తింటే ఏ అంగము సరిగ్గా శుద్ధం అవదు.



తిరుపతి కొండ, గాలి గోపురం వరకు వెళ్లాలంటే 600-700 మెట్లు ఎక్కాలి. వేంకటేశ్వరుడిని చూడాలంటే ఇంకా మెట్లు ఎక్కి, సప్త గిరులు దాటి నడవాలి. ఇలా రోజూ 600-700 మెట్లు ఎక్కి, వెంటనే దిగుతూ ఉంటే, నాలుగు రోజుల్లో 2400 మెట్లు ఎక్కాము అనుకుంటారు. కానీ ఎప్పటికి వేంకటేశ్వరుడిని చూడలేరు. మీకు వేంకటేశ్వరుడు దొరకాలంటే ఒకేసారి మొత్తం నడవాలి.

సామెలు తింటే జననాంగాలు శుద్ధం అవుతాయి. కానీ అది కొంచెం, ఇది కొంచెం తింటే ఏది సరిగ్గా శుభ్రపడదు. అందుకే ఒకే రకమైన ధాన్యాన్ని మూడు పూటలా రెండు రోజులు తినండి. మళ్ళీ రెండు రోజుల తరువాత ధాన్యాన్ని మార్చండి. మళ్ళీ రెండు రోజుల తరువాత ఇంకో సిరిధాన్యం తినండి. ఇలా తినడం వల్ల మీ దేహంలోని అన్ని అంగాలు శుద్ధం అవుతాయి. కానీ మల్టీ గ్రేయిన్ తో ఏమి మంచి జరుగదు. మల్టీ గ్రేయిన్ అనేది మంచి కాన్సెప్ట్ కాదు.

డా.వాణి: ఈ కొర్రలు గాని, ఊదులు గాని, రాగులు కానీ, సజ్జలు కానీ, జొన్నలు గాని అన్ని దొరుకుతున్నాయి. దేన్ని, ఎలా వండుకోవాలి అని మీ నోటితో కొంచెం చెబుతారా?

డా. ఖాదర్ : అరికెలు, సామెలు, ఊదులు, కొర్రలు, అండు కొర్రలు ఇవన్నీ బియ్యం జాతికి సంబంధించినవి. అంటే మీరు వీటిని అన్నంగా వండుకోవచ్చు, పిండి చేసి రొట్టెగా చేసుకోవచ్చు. సంకటి చేసుకోవచ్చు. ఎలాగైనా వండుకోవచ్చు.

కానీ రాగులు, సజ్జలు, మొక్కజొన్నలు గోధుమల జాతికి చెందినవి. అంటే వీటిని అన్నంగా వండుకోరు. పిండి చేయాలి. సంకటి చేసుకోవచ్చు, రొట్టెలు చేసుకోవచ్చు.

అంతే కాకుండా మీరు గమనించ వలసిన విషయమేమిటంటే – ఈ పది ధాన్యాలలో ఐదు ధాన్యాలు సిరి ధాన్యాలుగా గుర్తింపబడుతున్నాయి. ఎందుకంటే ఇందులో పీచు పదార్థం ఎక్కువగా లేదు, సమతూలనంగా ఉంది. రాగుల్లో, సజ్జల్లో, పీచు పదార్థం 3% కంటే తక్కువగా ఉంది. రాగుల్లో 3.6% మాక్సిమం ఉంది. అంటే ఇవి మనకు ఉన్న రోగాన్ని బాగు చెయ్యలేవు. ఇవి తింటూవుంటే ఫరవాలేదు. కానీ వీటితో కలిపి వరిబియ్యం తింటే రోగాలు వచ్చేస్తాయి.

డా.వాణి: అంటే పొద్దున్న అన్నం తినేసి, రాత్రి సిరిధాన్యాలు తింటే ప్రయోజనం లేదంటారా ?

డా. ఖాదర్: చాలా మంచి ప్రశ్న అడిగారు. నాకు థైరోయిడ్ ఉంది, మధుమేహం ఉంది, బి.పి ఉంది, నేను రాగులు తింటాను, అన్నము తింటాను, కొర్రలు తింటాను అంటే ఏ ఒక్కటి బాగు కాదు. మీరు పూర్తిగా ఈ ఐదు సిరిధాన్యాలనే సతతంగా తింటే మీకు రోగాలు బాగవుతాయి.

డా.వాణి: అంటే ప్రతి ఒక్క గృహిణి కూడా ఈ విషయాల్ని దృష్టిలో ఉంచుకొని, జంక్ ఫుడ్స్ వెనుక పడకుండా, కూల్ డ్రింక్స్ తాగకుండా, అన్నీ వదిలేసి ఈ సిరిధాన్యాలే మన సిరిసంపదలు, ఆరోగ్య సంపద అని గుర్తించాలి.

డా. ఖాదర్: దానికి తోడు ఆకుల కషాయాలు – కానుగ, తిప్పతీగ, వేప, పారిజాతం తాగాలి. కాఫీ, టీలను తప్పకుండా పక్కన పెట్టేయాలి. ఈ కషాయాలు తాగినట్లయితే ఆరోగ్యం సంపూర్ణంగా మన చేతుల్లోకి వచ్చేస్తుందని గట్టిగా, ప్రాయోగికంగా చేసి చెబుతున్నాను.

డా.వాణి: సరే గృహిణులూ ! మరి గమనించారా ఖాదర్ వలీ గారు చెప్పిన విషయాలు. ఖచ్చితంగా చిరుధాన్యాలు – సిరిధాన్యాలని నమ్మండి. నమ్మడం కాదు మీరే గమనిస్తారు. సరేనా!

డా. ఖాదర్: మూడు వారాల్లో వ్యత్యాసం వస్తుంది మీకు ఆరోగ్యంలో– చేసి చూడండి.

13ఆ. డా. ఖాదర్ వలితో శ్రీ డి. ప్రభాకర్ రెడ్డి ముఖా ముఖి

ఆకాశవాణి అనంతపూర్ కేంద్రం

ఆకాశవాణి: నమస్కారం డా. ఖాదర్ వలి గారు ! అనంతపూర్ ఆకాశవాణి కేంద్రానికి స్వాగతం!

డా. ఖాదర్: శ్రోతలందరికి నమస్కారం!

ఆకాశవాణి: కడప జిల్లాలో జన్మించిన మీరు మైసూర్‌లో మీ చదువు ఎందుకు కొనసాగించవలసి వచ్చింది?

డా. ఖాదర్: 1975 లో గుంతకల్లు లో ఇంటర్మీడియేట్ తెలుగు మీడియంలో పూర్తి చేశాను. మా అన్నయ్య మైసూరులో ఉద్యోగం చేస్తూ ఉండటం వల్ల అక్కడికి వెళ్ళి stipendతో ప్రముఖ NCERT Regional కాలేజీలోB.Sc[ed] మరియు M.Sc[ed] చదువుకున్నాను. ఉపాధ్యాయుడుగా పని చేయాలనుకొన్నాను.

ఆకాశవాణి: M.Sc చేసిన తరువాత steroids పైన పరిశోధన చేయాలన్న భావన ఎలా కలిగింది?

డా. ఖాదర్: ఉపాధ్యాయుడిగా పని చేయాలనుకొన్న నన్ను,మైసూరులో



శ్రీ ప్రహ్లాదరావుగారని ఒక టీచర్ – నీకు సబ్జెక్టు చాలా బాగా వుంది, IISc బెంగళూరులో సీట్ రావడమే గొప్ప, నీవు వెళ్లి PhD చేయి అని చెప్పారు. ఆయనే నాకు తెలియకుండానే application వేసి, ఆయనే ఇంటర్వ్యూకి



Indian Institute of Science
Bangalore

పిలుచుకొని వెళ్లారు. అక్కడ ఉత్తమ శ్రేణిలో సీటుసంపాదించాను. అప్పుడు అక్కడ స్టెరాయిడ్స్ పైన పరి శోధన చేయాలని నిర్ణయించుకున్నాను.

ఆకాశవాణి: స్టెరాయిడ్స్‌లో PhD తరువాత Environmental Sciences లో Post Doc చేయడానికిగల కారణమేమిటి?

డా. ఖాదర్: దీనికి కారణం ఉంది. ఈ స్టెరాయిడ్స్ మన జీవ విజ్ఞాన శాస్త్రంలో అతి ముఖ్యమైన రసాయనిక పదార్థాలు. అంటే ఇవి supervisors లాంటివి. మన శరీరంలో అన్ని జీవ రసాయనిక క్రియలు ఈ హార్మోన్‌ల ఆధ్వర్యములోనే జరుగుతాయి. అంటే ఈ హార్మోనులు లేకుండా ఉంటే, మన శరీరంలో చాలా రసాయనిక క్రియలు స్తంభించి పోతాయి. ఈ రసాయనిక క్రియలు నడిపించడం, నియంత్రణ చేయడం, ఎప్పుడు కావాలని అనుకొంటే అప్పుడు ఆపు చేయడం, ఈ హార్మోనుల చేతుల్లో వుంది. ఎప్పుడైతే వీటి మీద పరిశోధన చెయ్యడం మొదలు పెట్టానో, అప్పుడు చాలా ఆసక్తికరమైన విషయాలు తెలియటం మొదలుపెట్టాయి. అప్పటికే ప్రపంచమంతా స్టెరాయిడ్స్ యధేచ్ఛగా వాడుతున్నారు. ఇవి ఎవరి దేహంలోనైనా సూక్ష్మ పరిణామంలో ఉండాలి. ఈ హార్మోనులను ఇంకా బయటనుంచి ఇవ్వడం మొదలుపెడితే, మన జీవ రసాయనిక క్రియలు దారి తప్పుతున్నాయని తెలిసింది. అందరూ విజ్ఞానాన్ని విడిచిపెట్టి వాణిజ్యీకరణవైపు మొగ్గుచూపుతున్నారని, ఇక్కడ కూడా భ్రష్టాచారం మొదలైందని అర్థం అయ్యింది.



అంతే కాకుండా, ఈ స్టెరాయిడ్స్ కంటే ఇంకా గంభీరమైన రసాయనిక పదార్థాలు, మన పర్యావరణాన్ని నాశనం చెయ్యగల పదార్థాలను వాడటం మొదలుపెట్టారు. అంటే యుద్ధ సామాగ్రిలో వాడే పర్యావరణంలో జీర్ణం కాని TNT తదితర రసాయనిక పదార్థాలు కొన్ని వేల టన్నులలో ఉత్పత్తి చేస్తూ, భూమి మీద వదిలి పెడుతున్నారు.

ఆ సమయానికే ప్లాస్టిక్ వాడకం ఎక్కువ కావటం వంటివి చూసాక వీటన్నింటి మూలంగా మన పర్యావరణం నాశనం అవుతుందని, నాకు Environmental sciences లో Post Doc చేయాలన్న సంకల్పం కలిగింది. ఈ భయంకరమైన రసాయనిక పదార్థాలు జీర్ణం చేసుకునే టెక్నాలజీ గురించి ఆలోచించటం మొదలు పెట్టాను.

పర్యావరణ శాస్త్రం చాలా ముఖ్యమనిపించింది. పర్యావరణం శుద్ధంగా లేకపోతే అంతా సమస్యలే. Dioxins వంటి భయంకరమైన పదార్థాలు నానో గ్రామ్ లెవెల్ లోనే చాలా హాని కలుగచేస్తాయి. ఇటువంటి పదార్థాలను పెద్ద ప్రమాణంలో ఈ పారిశ్రామిక ప్రపంచం తయారు చేస్తోంది. వీటిని నిష్క్రమణం చేయాలని సంకల్పించాను. అలాగే మన చుట్టూ తయారు చేసే అద్భుతమైన లిగ్నిన్ అనే పదార్థం మీద పరిశోధనలు చేశాను. పరిశోధనల ద్వారా కొన్ని సూక్ష్మ జీవుల సహాయంతో డయాక్సిన్ మరియు TNT వంటి పదార్థాలను నిర్వీర్యం చేయవచ్చునని కనిపెట్టాము.
దీని తరువాత, ఇండియాకి తిరిగి వచ్చి CFTRI మైసూరులో చేరాను.

ఆకాశవాణి: ఇంత మంచి పరిశోధనలు చేస్తున్న మీరు అమెరికా లోనే ఉండకుండా మన దేశం ఎందుకు తిరిగి వచ్చారు? సాధారణంగా అమెరికా వెళ్లిన వాళ్ళు తిరిగి రావడం చాలా అరుదు కదా ?

డా. ఖాదర్: నేను చేస్తున్న ప్రయోగాలు, పరిశోధనలు నా దేశానికి ఉపయోగపడాలన్న ఆశతో వెనక్కి తిరిగి వచ్చేసాను.

అదీగాక, అమెరికాలో Post Doc చేయడానికి వెళ్ళినప్పుడు ఒక ఘటన జరిగింది. ఫిజికల్ ఫిట్‌నెస్ సర్టిఫికేట్ కోసం ఆసుపత్రికి వెళ్ళాను. అక్కడ ఒక ఆరేళ్ల పాప ఏడుస్తూ కనిపించింది. ఆ పాపకి ఏమైందని అడిగితే ముట్టయ్యిందని చెప్పారు. ఆ విషయం విని నాకు విపరీతమైన నిశ్చర్యం కలిగింది. అప్పటికి మన దేశంలో ఆడపిల్లలు14-15 సంవత్సరాలకి ముట్టు అవడం సహజం. అక్కడ అమ్మాయిలు 8 -9 సంవత్సరాలకి ముట్టు అవుతున్నారని తెలిసింది. దీనికి కారణం ఏమిటా అని ఆలోచిస్తే పాల ఉత్పత్తిలో ఉపయోగిస్తున్న స్టెరాయిడ్స్ అని తెలిసింది.

క్షీర విప్లవం పేరిట పాలను కృత్రిమంగా తయారు చేసి మానవుల నోట్లో వెయ్యటం మొదలు పెట్టారు. అసలు మన తల్లి పాలు తప్ప, మనం పాలు తాగడం అవసరం లేదు. అయితే పాలు పరిపూర్ణ ఆహారం, సంపూర్ణ ఆహారం అనే scientific myths ను ఈ కంపెనీలు, శాస్త్రజ్ఞులు కలిగించారు. వాళ్ళు పాలు పరిపూర్ణ ఆహారం అని పాఠ్య పుస్తకాలలో సైతం చెప్పటం ప్రారంభించారు. నిజమైన ఆహారం ఏంటి? ఆ ఆహార పదార్థాలేంటి? అని ఆలోచించడం మొదలుపెట్టాను.

ఆకాశవాణి: CFTRIలో ఈ నిజమైన ఆహార పదార్థాల గురించే పరిశోధన చేశారా?

డా. ఖాదర్: లేదు. నేను చేయలేక పోయాను. CFTRI మరియు ప్రపంచంలోని అలాంటి ఇతర సంస్థలు ఈ పారిశ్రామిక కంపెనీల కబంధ హస్తాల్లో చిక్కుకు పోయాయి. నేను చేయాలన్న పరిశోధనలు చేయలేక పోతునాన్నని, తిరిగి అమెరికా వెళ్ళిపోయాను.

ఆకాశవాణి:మీరు అమెరికా తిరిగి వెళ్ళినప్పుడు ఎక్కడ పని చేశారు?

డా. ఖాదర్: పర్యావరణ శాస్త్రంలోనే Dupont అనే బహురాష్ట్రీయ కంపెనీలోని కృషి విభాగం, అంటే వ్యవసాయ శాఖలో పని చేశాను. తరువాత Central Reseach and Development, Bio-processing, Genetic Engineering వంటి అంశాలపైన పని చేశాను. అప్పుడు అర్థమైంది ఏమిటంటే ఈ ఆధునిక పద్ధతుల వలన మానవ కులానికి మంచి జరగడం లేదు.చెడు జరుగుతోందని గ్రహించాను. సహజంగా, ప్రకృతి పరంగా వ్యవసాయం చేసుకోవాలని వెనక్కి వచ్చాను. అప్పటినుండి సహజమైన ఆహార పదార్థాల్లోనే మన ఆరోగ్యం ఉందని గట్టిగా నమ్మి, ప్రయోగాలు చేసి, చూపించాను.

ఆకాశవాణి: ఈ సిరిధాన్యాలపైన అవగాహన ఎలా వచ్చింది?

డా. ఖాదర్: ఇదంతా ఒక్క రోజులో వచ్చినది కాదు. నాకు MSc చదువుతున్నప్పటినుంచి ఈ విషయాలు నా తలలో గింగిర్లు తిరుగుతూ ఉండేవి. ఆందోళనగా ఉండేది. అప్పుడు నాకు ఆర్థిక వ్యవస్థ మీద అంతగా అవగాహన లేదు. ఎప్పుడైతే నేను అమెరికా వెళ్లానో, ఈ కంపెనీలు, వాటి శాస్త్రజ్ఞుల భాగోతాలన్ని అర్థమయ్యాయి. విజ్ఞానులు కూడా భ్రష్టాచారంలో, lobbying లో పాలు పంచుకుంటున్నారని చాలా స్పష్టంగా అర్థమైంది.

ఏ సంస్థలో పనిచేయాలన్నా, నీకు తెలిసింది తెలిసినట్లుగా, ఉన్నది ఉన్నట్లుగా చెప్పడానికి వీలు లేని పరిస్థితి ఉంటుంది. నా అనుభవంలో, అభిప్రాయంలో ఇది ముమ్మాటికీ సత్యం. ఈ విషయం అర్థమయ్యాక, ఎక్కడ పనిచేసినా ఏదో ఒక అడ్డంకి వస్తుందని, ఏమీ చేసినా స్వతంత్రంగానే చేయాలని, ప్రజల్లోనే మన పని చేసుకోవాలని, ప్రజలకు అవగాహన కల్పించాలని అనుకున్నాను.

ఈ భయంకరమైన రోగాలు – మధుమేహం, క్యాన్సర్, కీళ్ళ వాతం లాంటివి, సరళంగా చెప్పాలంటే, మన రక్తంలోకి వేగంగా గ్లూకోస్ అందిచడం వల్ల వస్తున్నాయి. ఈ ఎక్కువైన గ్లూకోస్ ని నిభాయించుకునేందుకు మన కాలేయం (liver), క్లోమం (pancreas), అన్ని నిర్నాల గ్రంథులు (endocrine glands) ఎక్కువగా పని చేసి, తమ తమ నిర్దిష్టమైన పనులకు కేటాయించిన సమయాన్ని (అంటే శుద్ధీకరణ చేసి మనల్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచాల్సిన పనులు) వదిలేసి, ఇతర ఎమర్జెన్సీ పనులు చేస్తూ ఉండటం వల్ల, మనకు రకరకాల రోగాలు వస్తున్నాయని సులభంగా అర్థం అయ్యింది. అధిక బరువు,మధుమేహం, మూత్ర పిండ రోగాలు,కాలేయ రోగాలు –అన్నీ ఇక్కడినుంచే మొదలవుతున్నాయి. మనం తింటున్న ఆహార పదార్థాలు, గ్లూకోస్‌ను వేగంగా రక్తంలోకి చేర్చడమే అనారోగ్యానికి మూలకారణం అని తెలిసింది. అంటే గ్లూకోస్ ని నిదానంగా, నియంత్రణతో రక్తంలోకి పంపిస్తే – ఆ ఆహార పదార్థాలను కనుక్కుంటే, ఈ సమస్యలన్నీ తీరుతాయని అనిపించింది.

అప్పుడు మా అవ్వ – ఈ కొర్రలు, అరికెలు, సామలు తింటూ ఉండేదని, అందుకే ఆమె అంత ఆరోగ్యంగా ఉండేదని గుర్తు వచ్చింది. ఆమె ఒక్కసారే తినేది. ఉదయం లేస్తే, రాత్రి వరకు పని చేస్తూ ఉండేది. ఆమె ఎట్లా ఇంత ఆరోగ్యంగా ఉండేదని ఆలోచిస్తే, అమెరికా వెళ్ళినప్పుడు ఈ విషయం నాకు అర్థమయ్యింది – ఈ పదార్థాల్లో గ్లూకోస్ ని నిదానంగా రక్తానికి తీసుకొని వెళ్ళే శక్తి ఉందని తెలిసింది. అప్పుడు అవన్నీ పెంచేవారు. ఇప్పుడు అవన్నీ మాయమైపోయాయని అర్థం అయ్యింది. అప్పుడు ఈ రచనాత్మకమైన ధాన్యాల విలువలని పరిశోధన చేశాను.

అప్పుటినుంచి, ఈ ధాన్యాలను స్వయంగా పెంచి, క్లిష్టమైన రోగాలున్నవారికి కూడా తినిపించి, ఆరు నెలల్లో బాగు చేయడం జరిగింది. కొన్ని వందల మందికి ఈ రకంగా రోగాలు తగ్గి, ఆరోగ్యాలు బాగయ్యాయి. అప్పటినుంచి అందరికీ చెప్పటం మొదలుపెట్టాను.

ఆకాశవాణి: గ్లూకోస్ ని రక్తంలోకి వేగంగా ఏ పదార్థాలు తీసుకు వెళతాయి?

డా. ఖాదర్: బియ్యం, గోధుమలు, పాలు, చక్కెర మొదలైనవి – ఇవన్నీ రోగాలు ఎక్కువగా వచ్చే పదార్థాలు.

ఆకాశవాణి: బియ్యం, గోధుమలలో పిండి పదార్థాలు(Carbohydrates) ఎక్కువగా ఉంటాయా?

డా. ఖాదర్: బియ్యం లోనే కాదు, అన్నింటి లోను, పిండి పదార్దాలు ఉంటాయి. కానీ, గ్లూకోస్ ని పట్టుకొని, పట్టుకొని వదిలే పీచు పదార్థం (Fibre) బియ్యం, గోధుమలలో లేదు.

ఆకాశవాణి: అయితే, జపాన్‌లో చాలామంది బియ్యం తింటున్నారు. కానీ అక్కడ Life Expectancy ప్రపంచంలోనే ఎక్కువ కదా? మరి మన బియ్యానికి, వాళ్ళు వాడే బియ్యానికి ఏమైనా తేడా ఉందా?

డా. ఖాదర్: అదేమీ లేదు. Life Expectancy కన్నా ముఖ్యమైనది – వాళ్ళు ఎలా బతుకుతున్నారు అన్నది మనం తెలుసుకోవాల్సిన విషయం. అక్కడ కాన్సర్ తో కూడా 20 ఏళ్లు బతికే వాళ్ళు ఉన్నారు. Life expectancy is not a parameter one should be worried.

Life Expectancy కన్నా, మనం ఆరోగ్యమైన జీవితం గురించి ఆలోచించాలి. వాళ్ళలో చాలామంది మందులతో జీవనం చేస్తున్నారు. అన్నీ దేశాల్లోనూ, ఆరోగ్యానికి చాలా ఖర్చు అవుతుంది. మన దేశంలో డబ్బులు లేవు కాబట్టి, ఇంకా ఖరీదు అనిపిస్తుంది.

జపాన్‌లోనూ ఆరోగ్యంగా ఉండేవాళ్ళు – సిరిధాన్యాల్లో ఒకటైన ఊదలు తినేవారు. దీనిని Japanese millet అని అంటారు. అక్కడ కూడా 100-150 సంవత్సరాల క్రిందట ఊదలు తినేవారు.

ఆకాశవాణి: ఈ సిరిధాన్యాలకు సంబంధించి మీరు కనుక్కొన్న వాస్తవాలు ఏమిటి?

డా. ఖాదర్: ఒక చిన్న సూక్ష్మం ఉందండి ఇక్కడ. జపాన్‌లోనూ ఆరోగ్యంగా ఉండేవాళ్ళు, సిరిధాన్యాల్లో ఒకటైన ఊదలు తినేవారు. దీనిని Japanese millet అని అంటారు. అక్కడ కూడా 100-150 సంవత్సరాల క్రిందట ఊదలు తినేవారు.

వీటిని C4 foods అంటారు. యధేచ్ఛగా, నీళ్ళు తక్కువగా ఉన్న ప్రదేశాల్లోనూ ఇవి పెరుగుతాయి. మనం వీటిని కలుపు మొక్కలు అనుకుని, వరి పండించేటప్పుడు పీకి వేసేవాళ్ళం. ఈ విషయాలన్నీ గడిచిన 50-60 సంవత్సరాలలో వరి ముఖ్యమైన ఆహారం అవ్వడంతో జరిగాయి.

వరి ఎందుకు ముఖ్య ఆహారం అయ్యిందంటే – ఎరువులు, నీళ్ళు కట్టడాలు, hybrid varieties తో హరిత విప్లవం అని చెప్పి, ఈ పరిశ్రమలు, ఎరువుల కంపెనీలు వారి వారి లాభాల కోసం ఎక్కువ పండించడం మొదలు పెట్టారు. ఈ కారణం వల్ల, మన ఆహార పదార్థాల స్వరూపం మారిపోయింది.

వాస్తవానికి, 100-150 వెనక్కి వెళితే, ప్రపంచమంతా ఈ సిరిధాన్యాలే తినేవారు. ఒకరు కొర్రలు తింటే, మరొకరు ఇంకొకటి తినేవారు. ఆఫ్రికాలో సామెలు (Little Millet) దొరికేవి. అమెరికాలో అండుకొర్రలు(Brown top or American Millet) తినేవారు. ఇటలీలో కొర్రలు (Italian Millet/ Foxtail millet) దొరికేవి.

మన దేశంలోనే కాకుండా, ప్రతి ఒక్క దేశంలోనూ ఈ సిరిధాన్యాలనే తింటూ ఉండేవారు. అంచెలంచెలుగా, ఈ కంపనీలు పన్నాగం ప్రకారం వీటిని విత్తనాల సమేతంగా నిర్మూలం చేశాయి. దాని వల్ల, ఇప్పటివారికి అరికెలు, సామెలు అంటే తెలియదు.

90 సంవత్సరాల వాళ్ళని అడిగితే, వాళ్ళు ఇవే తినేవాళ్ళమని చెబుతారు. ఎందుకంటే అప్పుడు బియ్యం లేదు. చెరువు గట్టు కింద ఉన్న పొలాల్లో మాత్రమే వరి బియ్యం పండేది. ఆ బియ్యం కూడా, పండగలప్పుడే తినేవారు. అది కూడా, దంపుడు బియ్యం తినే వారు. కొద్దిగా పొట్టు దొరికేది. అప్పట్లో కూడా, రోగాలు ఈ బియ్యం తినే వాళ్ళకే వచ్చేది.

ఆకాశవాణి: ఈ చిరుధాన్యాల గురించి అవగాహన ప్రజల్లో, రైతుల్లో మీ అనుభవం ద్వారా ఏ విధంగా తీసుకొని వస్తున్నారు?

డా. ఖాదర్: ముఖ్యంగా గమనించి చెప్పేదేమిటంటే – ఈ సిరిధాన్యాలకు చిరుధాన్యాలు, తృణ ధాన్యాలని – millets అని పేరు పెట్టారు. పనికి రానివి అన్నట్లు చెబుతున్నారు. నేను ప్రాయోగికంగా కనుక్కొని, నిజమైన ఆరోగ్యాన్ని ఇస్తున్నాయి కాబట్టి సిరి ఈ ధాన్యాల్లో దేవుడు అమర్చాడని తెలిశాక – ఇవి చిరు ధాన్యాలు కావు – సిరి ధాన్యాలు అని చెప్పటం మొదలుపెట్టాను. నేను ముఖ్యంగా అయిదు ధాన్యాలను ఎంచుకొన్నాను.

1. కొర్రలు – దీనిలో 8% పీచు పదార్థం(fibre) ఉంది
2. అరికెలు – దీనిలో 9% పీచు పదార్థం ఉంది
3. సామలు – దీనిలో 9.8% పీచు పదార్థం ఉంది
4ఊదులు – దీనిలో 10% పీచు పదార్థం ఉంది
5. అండుకొర్రలు – దీనిలో 12.5% పీచు పదార్థం ఉంది



బియ్యం లో ఎక్కువ పిండి పదార్థం ఉందా అని మీరు అడిగారు. బియ్యం లో 79% పిండి పదార్థం ఉంది. అండుకొర్రలలో 69 % ఉంది. మనకు కావలసింది 20 % మాత్రమే.అయితే ఈ అయిదు ధాన్యాలలో ఉన్న పిండి పదార్థం, పీచు పదార్థం రక్తంలోకి గ్లూకోస్ ను నిదానంగా విడుదల చేస్తాయి. బియ్యం, గోధుమలు ఆ పని చెయ్యలేవు.

అంటే మనం తినే పదార్థాలలో రోగం ఉంది. మన పూర్వీకులు తిన్న పదార్దాలలో ఆరోగ్యం ఉంది. అందుకే వాళ్ళకు రోగాలు లేవు. అప్పుడు మనకు పరిశుభ్రత లేదు, అయినా రోగాలు వచ్చేవి కావు. ఇప్పుడు అన్నీ ఉన్నా రోగాలు వస్తున్నాయి. అందుకని మూలకారణం మనం తింటున్న ఆహారం అని అందరికి అర్థం అయేలా చెప్పాలంటే నేను ప్రాయోగికంగా రోగులకి సాంత్వన కలుగ చేసిన తరువాత మాత్రమే చెప్పగలను. వాళ్ళకి బాగు చేసిన తరువాత మాత్రమే నేను చెప్పేదానికి విలువ వస్తుంది. 1999 నుంచి 2006 వరకు ఈ ప్రయోగాల్లో గడిచింది. అంతవరకూ నేనేమి మాట్లాడలేదు.

ఎందుకంటే దీని మీద నాకు అవగాహన ఉండాలి కదా! నేనేదో ఆలోచించాను కానీ దాన్ని నేను ప్రాయోగికంగా చేసి చూపిస్తేనే దానికి విలువ వస్తుంది. ఆ సమయంలో పెంచడానికి విత్తనాలు కూడా దొరకట్లేదు. విత్తనాలను వెతికి తెచ్చి, వ్యవసాయ విభాగంలో పని చేశాను కాబట్టి వాటిని ఈ ఆధునిక కృషి పద్దతులు – ఎరువులు, యంత్రాలు, క్రిమి కీటక కలుపు నాశక పదార్థాలు లేకుండా పెంచాను. ఎందుకంటే వీటి మూలంగా కాన్సర్ వంటి భయంకరమైన రోగాలు వస్తున్నాయి కాబట్టి, ఆధునిక కృషి పద్ధతులను తీసేసి, నిజమైన మన పూర్వీకులు చేసిన అటవీకృషి మళ్లీ ఆవిష్కరించుకొని పెంచాను. రోగులకి ఇచ్చి రోగాలు బాగు చేశాను.

ఆరోగ్యం, ఆహారం, పర్యావరణం, కృషి ఇవన్నీ వేరు, వేరుకాదు. అన్నింటినీ సమగ్రంగా చూడాలి. ఇవంతా మన జీవన విధానం. వీటి అన్నింటిలోనూ మోసాలు జరుపుకుంటూ వచ్చాము. మీరు రోగం వస్తే డాక్టర్ దగ్గరికి వెళతారు. వాళ్ళు మందులు ఇస్తారు. వాళ్ళ పని వాళ్ళు చేస్తారు. వాళ్ళకి తెలిసిందంతే. ఫలానా రోగానికి ఫలానా మందు అని వాళ్లకి ఈ ఫార్మాసిటికల్ కంపెనీలు టేబుల్ ఇస్తారు. డాక్టర్లు రోగాలకు మందులు మ్యాచ్ చేసి ఇస్తారు. అప్పటికప్పుడు ఉపశమనం పొందుతారు. ఒక రోగానికి మందులు వాడితే ఇంకొక రోగం వస్తుంది.

ఈ విషయాలన్నీ మీరు సూక్ష్మంగా, కూలంకుషంగా ఆలోచించినట్లయితే – అంటే సంపూర్ణ ఆరోగ్యం కావాలంటే ముఖ్యంగా ఈ గ్లూకోస్ రక్తం లోకి నిదానంగా, సమాతులనంగా విడుదల కావాలి. ఆ పనిని ఈ అయిదు ధాన్యాలు చేస్తున్నాయి. నిదానంగా గ్లూకోస్ ని రక్తం లోకి విడుదల చేయడం వల్ల ఆకలి తొందరగా వెయ్యదు. ఆకలి తగ్గితే, అవయవాలకు పని కూడా తగ్గుతుంది.

ఆకాశవాణి: ఈ సిరిధాన్యాలలో పిండి పదార్థం, పీచు పదార్థం ఏ విధంగా అమర్చబడి ఉంది?

డా. ఖాదర్: సిరిధాన్యాలలో పిండి పదార్థం, పీచు పదార్థం కేంద్రం నుండి పొరలు పొరలుగా అమర్చబడి ఉంది. ఇది చాలా ముఖ్యమైన విషయం. వరి బియ్యంలో పైన ఒకసారి దంచితే పొట్టు వెళ్ళిపోతుంది. దానితో ఆ వరి బియ్యంలో ఉన్న 0 .2 గ్రా పీచు పదార్థం వెళ్ళిపోతుంది. కానీ సిరిధాన్యాలతో అంత సులభంగా పొట్టును అంటే నారుని, పీచుని తీసి వెయ్యలేరు. కాబట్టి వీటిని వండుకొనే విధానం చాలా ముఖ్యమైనది.

ఆకాశవాణి: వీటిని వండుకొనే విధానం ఏమిటి?



డా. ఖాదర్: సిరిధాన్యాలను వండుకోవాలి అనుకునేవారికి ఒక ముఖ్య గమనిక. సిరిధాన్యాల లోపలి పీచు పదార్థం బాగా నానిన తరువాత మాత్రమే వంట చేసుకోవాలి. మనం వీటిని రాత్రి నాన పెట్టి పొద్దున

వండాలి. పొద్దున నాన పెట్టి రాత్రి వండుకోవాలి. నానితే సులభంగాఉడుకుతాయి. సరిగ్గా నానకపోతే సరిగ్గా ఉడకవు. సరిగ్గా ఉడకకపోతే పొట్టలో వేడి అయినట్లు, నొప్పిగా ఉన్నట్లు, తల తిరిగినట్లు అనిపిస్తుంది. తెల్ల బియ్యం తిని, తిని మానసికంగా వారికి బియ్యమే తిందామని అనిపిస్తుంది. ఒక్క 21 రోజుల లు మీకు కష్టమనిపించవచ్చు. బాగా నానపెట్టి వండుకుంటే మూడు రోజుల్లోనే అలవాటు పడతారు.

ఆకాశవాణి: కూరగాయల మీద విపరీతంగా క్రిమి కీటక కలుపు నాశక పదార్థాలను చల్లుతున్నారు కదా. దీనికి మీ సమాధానమేమిటి?

డా. ఖాదర్: ఈ పెస్టిసైడ్ కంపెనీలు వాళ్ళ తమ తమ పదార్థాలను అమ్ముకోవడానికి, ఇవి చల్లితే దిగుబడి ఎక్కువ వస్తుందని ఆశ చూపిస్తున్నారు. దానికి తోడు ఈ కళాశాలలు, ప్రొఫెసర్లు కూడా వీటికి దోహదం చేస్తున్నారు. ఎందుకంటే వాళ్ళ జాబ్స్ వీటి మీద ఆధారపడి ఉన్నాయి. అందరు కలిసి రైతులను తప్పు దారిలోకి నడిపిస్తున్నారు. ఇది అతి ముఖ్యమైన విషయం. అనవసరంగా రైతుల మీద అభాండాలు వేస్తున్నారు. ఇది చాలా బాధాకరమయిన విషయం. వాళ్ళు ఎందుకు చేస్తున్నారు ఇలా? వాళ్ళకా మందులు ఎవరిచ్చారు?కాబట్టి మనం ఇదంతా గమనించి రైతుల మీద అభాండాలు వెయ్యటం మానాలి. రైతులు ముగ్ధలు. ఈ విజ్ఞానులు, ఈ రాజకీయ నాయకులు, ఈ కంపనీలు ఏమీ చెబితే అది చేసుకొంటూ తమ జీవితాలనే నాశనం చేసుకొంటున్నారు. వాళ్ళకీ నాలుగు డబ్బులు రావాలి కదా. చదువుకొన్న ఈ విజ్ఞానులు, ప్రొఫెసర్లు రైతుల మీద అనవసరంగా నిందలు మోపితే నాకు చాలా బాధాకరంగా ఉంటుంది. కారణం మనం. చదువుకున్నవాళ్లం. Industry లో పనిచేసేవాళ్ళం. మనం దాని గురించి గట్టిగా మాట్లాడాలి.

ఆకాశవాణి: ఈ విధంగా పండించిన కూరగాయలని ఎలా శుభ్రపరచుకోవాలి?

డా. ఖాదర్: మొదట అందరూ తమ తమ ఇళ్ళల్లో నీటిని శుద్ధం చేసుకోవాలి. ఎందుకంటే నీళ్ళలోనే మనం అన్నింటినీ కడుగుతాము. అయితే నీళ్ళల్లోనూ ఈ ప్లాస్టిక్ కణాలు, ఎరువు అంశాలు, యూరియా వంటివి కనబడుతున్నాయి.

ఆకాశవాణి: మరి నీటిని ఏ విధంగా శుద్ధం చేసుకోవాలి?

డా. ఖాదర్: ముందు మన దేశంలో ఇళ్ళల్లో నీళ్లకు రాగి పాత్రలు వాడేవారు. సాధువులు రాగి పాత్రల లో నీళ్ళని వేడిచేసుకొనేవారు.కంచు పాత్రలలో వంట వండుకొనేవారు. రాగి పాత్రల ఉపరితలం మీద free electrons అంటే రుణాత్మక కణాలు యథేచ్ఛగా తిరుగుతాయి. అవి వైరసులు, సూక్ష్మ జీవులు, ధృవీకరించిన ఎరువులు, క్రిమికీటకకలుపు నాశక పదార్థాల వంటి కల్మషాలను తీసివేస్తాయి. ఈ నీటితో

కూరగాయలను శుభ్రపరచుకోండి. 20గ్రాముల చింతపండుని 2 లీటర్ల నీటితో కలిపి మట్టి కుండలో పోయండి. ఈ నీటిలో కూరగాయలను పది నిమిషాలు ఉంచండి. చింతపండులోని tartaric acid కు కూరగాయాలలోని కల్మషాలను సైతం తీసివేసే శక్తి ఉంది. మళ్లీ రాగి పాత్రలోని నీటితో కడుగుకొని, వంట చేసుకోండి. మనకు సేంద్రియ పద్ధతులలో పెంచే కూరగాయలు దొరికే వరకూ ఈ విధంగా శుభ్రం చేసుకొని వాడుకోండి. ఈ ఇబ్బంది నుంచి బయట పడడానికి సరళమైన కిటుకు.

ఆకాశవాణి: మానవునికి ప్రోటీన్ అవసరం ఎంత వరకు ఉంది?

డా. ఖాదర్: అతి ముఖ్యంగా ఒక విషయం చెప్పాలి . ప్రోటీన్ కావాలి, ప్రోటీన్ కావాలి అని ఎక్కువగా గ్రుడ్లు, మాంసం తినటం మొదలు పెట్టారు. అసలు మానవునికి ప్రోటీన్ అవసరం అంతగా లేదు. 6-8% చాలు. పిడికెడు మినపప్పు, నాలుగు పిడికెళ్లు కొర్రలతో ఇడ్లీలు చేసుకొన్నా మనకు కావలసిన ప్రోటీన్ వచ్చేస్తుంది.

కొర్రలు, అండుకొర్రలలో 11-12% ప్రోటీన్ ఉంది. వారానికి రెండు రోజులు ఇవి తింటే మనకు కావలసిన ప్రోటీన్ వచ్చేస్తుంది. ఒక పిడికెడు పెసలు కానీ, మినుములు కానీ, అలసందలు కానీ వారానికి రెండు సార్లు తింటే సరి పోతుంది.

ప్రోటీన్ కోసం మాంసం, గ్రుడ్లు తిని, దాని లోని కెమికల్స్, దానిలోని రోగాలు మనం కూడా తెచ్చుకోవలసిన అవసరం లేదు.



ఆకాశవాణి: ఏ నూనెలు వంటకు వాడాలో చెప్పండి?

డా. ఖాదర్: ముఖ్యంగా అందరు వాడే ఈ రెఫైండ్ నూనెలు ఆయిల్ రెఫైనరీ కంపనీల నుంచి వస్తున్నాయి. Diesel, petrol తయారు చేసేటప్పుడు octane (8 carbon unit) పైన ఉన్నవి ఇంధనాలుగా పని చేస్తాయి. దాని కింద ఉన్నవి మినరల్ ఆయిల్ అని ఉత్పాదన అవుతుంది. అంటే ఒక లీటరు పెట్రోలు/ డీజల్ తయారు చేస్తే 200-300ml మినరల్ ఆయిల్ ఉత్పన్నమవుతుంది. కొన్ని వేల టన్నుల డీజల్ తయారయితే, అందులో మూడో భాగం ఈ మినరల్ ఆయిల్ ఉత్పన్నమవుతుంది.

ఈ విధంగా తయారయిన మినరల్ ఆయిల్ మిగిలిపోతుందని ఈ కంపెనీలు ఆలోచించి -మనం వాడే కొబ్బరి నూనె మంచిది కాదు, వేరుశెనగ నూనె మంచిది కాదు, కుసుమల నూనె మంచిది కాదు, ఇవి తింటే కొవ్వు పెరిగి cholesterol వస్తుందని, triglycerides వస్తాయని చెప్పి, మా సన్‌ఫ్లవర్ ఆయిల్ మంచిదని, ఆలివ్ ఆయిల్ మంచిదని చెప్పి మెల్లిగా వాళ్ళ మినరల్ ఆయిల్ ప్యాకెట్లలో అమ్మటం మొదల పెట్టారు.

ఈ విషయాన్ని ఈ కంపెనీల వారు, విజ్ఞానులు చాలా గుప్తంగా అందరి మనసుల్లోకి ఎక్కేటట్లు చేశారు. 1980–1990ల్లో పత్రికలు ఈ విషయాన్ని వ్రాసి, వ్రాసి – మన ఆయిల్స్ మంచివి కాదు, వాళ్ళ ఆయిల్స్ మంచివి అని చెప్పి, అలవాటు చేశారు. ప్రస్తుతం ఈ ప్లాస్టిక్ డబ్బాలలో, ప్లాస్టిక్ సంచులలో అమ్ముతున్న ఈ ఆయిల్ ను వాడకుండా ఉండడం అతి ముఖ్యమైన విషయం.

మన అనంతపూర్ జిల్లాలో వేరుశెనగ ఎంత కావాలంటే అంత దొరుకుతుంది. అది చాలా మంచిది కూడా. కానీ ఏమి చేశారు ఈ శాస్త్రజ్ఞులు? వేరుశెనగలో Aflotoxins ఉంటాయని మోసం చేశారు. ఈ Aflotoxins వర్షాకాలంలో సిలింద్రంలో ఉంటుంది. అది కూడా, వేరుశెనగలో ఉండదు. వేరుశెనగ పైన ఉన్న లేత గులాబీ రంగు పొట్టులో res verotrol అని అద్భుతమైన రసాయనిక పదార్థం ఉంది. ఇది మానవ కులానికి తెలిసిన అన్ని మందుల్లో రారాజు. ఆది anti bacterial, anti inflammatory, anti carcinogenic మరియు anti ageing గా పని చేస్తుంది. అంత అద్భుతమైన పదార్థం.



ఈ పొట్టును తింటే మీ చర్మం యవ్వనంగా కనిపిస్తుంది. ఈ పొట్టును ముఖం పైన పూసుకొంటె మీకు చాలా అద్భుతమైన ఫలితాలు కలుగుతాయి. చర్మ రోగాలకు అద్భుతమైన మందు. ఈ పొట్టుతో కషాయం తాగితే చాలా చర్మ రోగాలు పోతాయి.

ఇలా చాలా అద్భుతమైన పదార్థాలు మన చుట్టూ పెరిగే వాటిల్లోనే ఉన్నాయి. అంత ఎందుకు – జామ ఆకు కాషాయంతో క్యాన్సర్ వంటి రోగాలు నయమవుతాయి. అలాగే మన చుట్టూ ఉన్న పారిజాత ఆకు, రావి ఆకు చాలా అద్భుతమైనవి. వీటి గురించి చాలా మందికి తెలియదు. ఈ కంపెనీల ప్రాబల్యం వల్ల వల్ల వీటి గురిచి తెలిసే అవకాశం లేకుండా పోయింది.

ఆకాశవాణి: ఈ చిరుధన్యాలు పెంచాలని ఎవరైనా రైతులు మా అనంతపూర్ జిల్లాలో ముందుకు వస్తే విత్తనాలు దొరుకుతాయా? మా జిల్లాలో తక్కువ వర్ష పాతం ఉంటుంది కదా.

డా. ఖాదర్: అవునండి. 200 mm వర్షపాతం ఉన్నా పండుతాయి. విత్తనాలు మా దగ్గర ఉన్నాయి. అనంతపూర్ జిల్లాలో కూడా, కదిరిలో చిన్న కంపెని పెట్టుకొని అమ్ముతున్నారు. మీకు దొరకడం లేదు అంటే మాకు ఫోన్ చేయండి. బాలన్ అని మైసూరులో ఒకతను ఉన్నాడు. ఆయన మీకు అంద చేస్తారు.

ఆకాశవాణి: ఖాదర్ గారు, మీరు ఎడ్యుకేషన్ తో స్టార్ట్ చేసి, అన్ని విభాగాల్లో పరిశోధన చేసి, మన దేశానికి తిరిగి వచ్చి, మన ప్రాంతాలలో పండే పదార్థాలలోనే ఆరోగ్యం ఉందని మాకందరికీ తెలియచేశారు. ధన్యవాదాలు. నమస్కారం!

డా. ఖాదర్: నమస్కారమండి! మేమొక ఆరోగ్య రహదారిని నిర్మించుకొంటున్నాము. అందులో నడవటమే మీ వంతు!

13ఇ డా. ఖాదర్ వలితో ఆవుల విజయ భాస్కర్ రెడ్డి గారి ముఖాముఖి

ఆకాశవాణి కడప కేంద్రం



ఆకాశవాణి: మన దేశంలో ప్రత్యేకించి మధ్య తరగతి వారందరి స్వప్నం అమెరికాకు వెళ్ళడం. డాలర్ల వెనుక పరుగు మన యువతకి సర్వ సాధారణం అయిపోయింది. అయితే ఇటువంటి పరిస్థితులలో రెండు దశాబ్దాల క్రితమే అంటే 1997 ఆ ప్రాంతంలో మన దేశానికి తిరిగి వచ్చారు డా. ఖాదర్ వలి గారు. సుఖవంతమైన జీవితం, భద్రత ఇవన్నీ వదులుకొని, మళ్ళీ తిరిగి భారత దేశానికి ఎందుకు తిరిగి రావల్సి వచ్చింది, వచ్చిన తరువాత వారు ఏమి చేస్తున్నారు, మనదేశంలో జరుగుతున్నటువంటి వ్యవసాయ పద్దతులు గానీ, మనం తింటున్నటువంటి ఆహారంలో ఉన్నటువంటి మార్పులు గానీ, వీటి వల్ల ప్రజారోగ్యం ఏ విధంగా ప్రభావితమవుతోంది, ఈ అంశాల గురించి వారి నుంచి తెలుసుకోవాల్సిన విషయాలు అనేకం ఉన్నాయి. ఈ రోజున వారు మన స్టూడియోకి వచ్చారు. నమస్కారమండి డాక్టర్ ఖాదర్ వలి గారు!

డా. ఖాదర్: నమస్కారమండి!

ఆకాశవాణి : మీరు సెంట్రల్ ఫుడ్ టెక్నాలజి అండ్ రిసెర్చ్ సంస్థలో శాస్త్రవేత్తగా పనిచేశారు. మరి యు అమెరికా లో బహురాష్ట్రీయ కంపెనీలో పని చేసిన అనుభవం ఉంది. ఈ రోజున మీరు ఆహార రంగంలో చిరుధాన్యాల గురించి ప్రజలకు అనేక విషయాలు తెలియచేస్తామన్నారు. 1997లో అమెరికా నుంచి తిరిగి భారతదేశానికి రావడానికి అప్పటి పరిస్థితులు మిమ్మల్ని ఏ విధంగా ప్రేరేపించాయి? ఈ విషయాలని మా శ్రోతలకి తెలియచెప్పండి.

డా. ఖాదర్: మన దేశపు భూమి, మరియు ప్రజల ఆరోగ్యం దెబ్బ తింటుందని తీక్షణంగా గమనించిన తరువాత, ఆహారం మరియు వ్యవసాయ రంగాలలో పని చేయాలని ఆలోచించి, 1993- 94లలో వెనక్కి తిరిగి రావాలని నిర్ణయం తీసుకొన్నాను. కాని భారతదేశం తిరిగి రావడానికి 2-3 సంవత్సరాలు పట్టింది. అయితే అనుకొన్న వెంటనే రాలేకపోయాను. నేను పది సంవత్సరాల క్రితమే 1987లోనే ఈ పని మొదలు పెట్టాల్సింది. కానీ అప్పటికి నాకు చిన్న వయసు ఉండటం వల్ల, ఇంకా పూర్తి అనుభవం లేకపోవడం వల్ల, చెయ్యలేదు. ప్రస్తుతం ఏమి అనిపిస్తుందంటే - ఇంకో పది సంవత్సరాల క్రితమే అందరికి చెప్పటం మొదలు పెట్టి ఉంటే బావుండేది అనిపిస్తుంది. అయినా ప్రస్తుతం నేను చేసిన పనికి ప్రజల్లో కొద్దిగా స్పందన దొరకటం వల్ల కొద్దిగా సంతోషంగా ఉంది.

విషయమేమిటంటే – ఈ ఆధునిక వ్యవసాయ పద్ధతుల వల్ల ఈ భూమిని కొంచెం కొంచెంగా కాకుండా పూర్తిగా బంజరు భూమిగా తయారు చేస్తున్నాము. దానికి కారణం మనం వాడుతున్న రసాయనిక ఎరువులు, క్రిమి కీటక కలుపు నాశక పదార్థాలు. అదీగాక నీటి అవసరాన్ని మరీ ఎక్కువగా పెంచుకొని పోతున్నఈ వాణిజ్యీకరణం కోసం పండిస్తున్న పంటలు. దానికి తోడు నిజమైన ఆహార పదార్థాలను పెంచకుండా, ఈ కంపెనీలు తయారు చేస్తున్న యంత్రోపకరణాలు, లేకపోతే అవి తయారు చేస్తున్నరసాయనిక పదార్థాలు ఉపయోగించి దిగుబడులు ఎక్కువ చేసుకొనే దారిలో మొత్తం మన వ్యవసాయ పద్ధతులు ప్రయాణం చేస్తున్నాయి.

ఈ విషయాలు ప్రజలకు తెలియచేసి, నిజంగా వ్యవసాయం సహజంగా జరిగితేనే మనం నిజమైన ఆరోగ్య పదార్థాలను పెంచుకోవచ్చు అనీ, ఆ పదార్థాలను తింటే మాత్రమే ఆరోగ్యం కుదుటపడుతుందని, ఈ విధంగా ఆధునిక కృషి పద్దతులలో తయారుచేసిన పదార్థాలనుంచి మన ఆరోగ్యం బాగు చేసుకోవడం కాదు కదా ఇంకా చాలా శోచనీయ స్థితికి వెళ్ళిపోతున్నామనే పరిస్థితిని అర్థం చేయించాలంటే నాకు కనీసం పదేళ్ళు పట్టింది. అయినా ఒక రకమైన మంచి స్పందన దొరకడం నా అదృష్టంగా భావిస్తున్నాను.

ఎందుకంటే మనం ఈ ఆధునిక కృషి పద్ధతులతో తయారు చేసిన పదార్థాలను తినటం వల్ల మన ఆరోగ్యం చెడిపోతుందని మనం గమనించలేని స్థితికి, ఈ బహురాష్ట్రీయ కంపెనీలు మనల్నిదిగజార్చాయి. దానికి తోడు ఈ పదార్థాల వల్ల ఈ మధుమేహం కానివ్వండి, హృద్రోగాలు కానివ్వండి, కాన్సర్ కానివ్వండి, భయానకమైన HIV వంటి రోగాల్ని మనం అదుపు చేసుకోలేక పోతున్నాం. ఆధునిక వైద్య పద్ధతులలో ఈ రోగాలకి ఔషధాలు లేవు. కనీసం వాటిని నియంత్రణ చెయ్యలేకపోతున్నాం. అయినా, మనం అదే దారిలో ప్రయాణం చెయ్యటం చాలా బుద్ధి తక్కువ తనమని మనకు అర్థం కావట్లేదు.

మన ఆరోగ్యం మన చేతుల్లో ఉండాలి కానీ మన ఆసుపత్రుల చుట్టూ తిరగడం వల్ల రాదు అనే విషయాన్ని మనం గమనించాలి. అంటే మన నోటికి వెళుతున్న ప్రతి ఒక్క ముద్ద, ప్రతి ఒక్క నీటి చుక్క మన ఆరోగ్యాన్ని నిర్ణయించాలి. ఆసుపత్రులకి వెళితే మనకు మాత్రలు దొరుకుతాయి కానీ ఆరోగ్యం కాదు అని ఘంటాపథంగా చెప్పేదానికి నాకు ఏ సందేహం లేదు. ఎందుకంటే ఒక రోగం వస్తే ఇంకో రోగంగా మార్పు చెందుతోంది కానీ ఆ రోగం బాగు కావటం లేదు. ఉపశమనం అవుతుంది అంతే. అంతకంటే ఎక్కువ జరగడం లేదు. ఈ విషయాలన్నీ కలగాపులగంగా మనల్ని చాలా సంక్లిష్ట, సంకీర్ణ పరిస్థితులలోకి తోస్తున్నాయి.

దాన్నించి ఒక స్పష్టమైన దారి మనకు కనిపించాలంటే ఈ రోగాల్ని బాగుచేసుకొనే ఆహార పదార్థాలను మనం ఆవిష్కారం చేసుకోవాలి. ఆ దిక్కులో పని చేసినందుకు నాకు ఈ ఐదు ధాన్యాలు దొరికాయి. వీటి వాడకం వల్ల సతతంగా, ఆరు నెలల నుంచి రెండు సంవత్సరాలలోపు ఈ ఆధునిక రోగాలనుంచి చాలా మటుకు మనం జయించేదానికి వీలు అవుతోంది. ఇవి ప్రాయోగికంగా కొన్ని వందల, వేల మంది రోగులు బాగవుతుండటం గమనించిన తరువాత, మైసూరులోనే అక్కడ ప్రజలకి చెప్పటంలోనే ఒక పది సంవత్సరాలు జరిగాయి. అక్కడ ఈ విషయాలు అర్థం అయ్యి, ప్రజలు వాడటం మొదలు పెట్టటం వల్ల రోగాలు చాలా మటుకు కుదుట పడటం గమనించిన తరువాత, నేను పుట్టిన ఆంధ్ర రాజ్యం లోను, తెలంగాణా ప్రాంతాలలోను గడిచిన 1-2 సంవత్సరాలుగా ప్రయాణాలు చేసి చెబుతూ వస్తున్నాను.

చివరికి నేను పుట్టిన అమ్మ ఒడికి రావడం నాకు చాలా సంతోషంగా ఉంది. నేను పుట్టింది ప్రొద్దుటూరులో. కడపలోనూ చదివాను. ఎర్రముక్కపల్లెలో కొన్ని స్కూల్స్ లో. ఇది నా అదృష్టంగా భావిస్తున్నాను. చాలా సంతోషంగా ఉంది. దాదాపు పది సంవత్సరాలయ్యింది నేను కడప వచ్చి.

ఆకాశవాణి: డా ఖాదర్ గారు, మనం ఉదయమే అల్పాహారంకి కూర్చున్నా, మధ్యాహ్నం భోజనానికి కూర్చున్నా, రాత్రి భోజనానికి కూర్చున్నా మన టేబుల్ మీద ఉన్న పదార్థాలన్నీ ఎక్కువ శాతం వరికి సంబంధించినవి కానీ, గోధుమకి సంబంధించినవి కానీ ఉంటున్నాయి. కానీ మీరు వీటికి ప్రత్యాయామ్నంగా ఈ చిరుధాన్యాలు లేదా మీరు పిలిచే సిరిధాన్యాలను చెబుతున్నారు. వరి, గోధుమకి మీ అభ్యంతరం దేనికి?



డా. ఖాదర్: వరి, గోధుమలు సహజంగా ఎక్కువ ప్రమాణంలో పండే పంటలు కావు. మానవుడు తాను ఈ వ్యవసాయ రంగంలో అనేక మార్పులు చేసి ఈ ధాన్యాలను పండించడం జరుగుతోంది. సహజంగా ఇవి ఎక్కడో నీళ్ళు ఎక్కువ ఉండే ప్రదేశాల్లో, ఎక్కువ అతి సారవంతమైన నేలల్లో మాత్రమే పండుతాయి. అంటే మీరు సహజంగా బైలు సీమల్లో ఈ ధాన్యాలను పెంచడానికి వీలు లేదు. నీరు కట్టి, రసాయనిక ఎరువులు వేస్తేనే దిగుబడులు వస్తాయి.

మీరు ఒక నూరు సంవత్సరాల క్రిందట చూస్తే ఈ వరి, గోధుమలు ఇలా పండించడానికి వీలులేదు. మనం డాములు కట్టి, నీళ్ళు సాగు చేసి రసాయనిక ఎరువులు వేస్తే, ఎకరానికి 20-30 మూటలు దిగుబడి రావచ్చు. ఈ అసహజమైన, కృతకమైన పద్ధతుల్లో ఆహారాన్ని ఉత్పాదన చేస్తున్నాము. నీళ్ళు కట్టి పెంచడం అనే వీటిని C3 foods అంటారు. నీళ్ళు కడితే ఎక్కువ దిగుబడి రావటం అందులో

ఉన్న physiological metabolic pathways నించి సాధ్యమవుతుంది. అంటే జీవ రసాయనిక క్రియ గల ఆ సరణి వేరేగా ఉంటుంది. ఈ సిరిధాన్యాల్లో, అంటే ఈ అయిదు ధాన్యాల్లో, ఇంకా కొన్ని వేరే ధాన్యాల్లోనూ – C4 foods అంటారు, అంటే జీవ రసాయనిక క్రియ గల సరణి వేరే రకంగా ఉంటుంది. నీళ్ళు లేకుండానే గ్లూకోస్ రెడీ అవుతుంది. అంటే కంకి కట్టేటప్పుడు నీళ్ళు ఎక్కువ అవసరం లేదు. కానీ ఈ వరి, గోధుమల్లో నీరు ఎక్కువ ఉండాలి. అంటే నీళ్ళు ఎక్కువ ఉండటం వల్ల గ్లూకోస్ తయారవుతుంది. అందుకే దిగుబడి ఎక్కువ అవుతుంది. ఇది కృతకంగా మనం చేయడం వల్ల గ్లూకోస్ ఎక్కువవుతుంది, పీచు పదార్థం తక్కువ ఉంటుంది. ఆ రెండు ధాన్యాల్లో పీచు పదార్థం లేదు.

పీచు పదార్థానికి, ధాన్యానికి ఏమీ సంబంధం? పీచు పదార్థం ఉంటేనే మన దేహంలోకి రక్తం, గ్లూకోస్ ని నిదానంగా తీసుకోగలగుతుంది. ఈ రెండు ధాన్యాల్లో పీచు పదార్థం తక్కువ ఉంది కాదు కదా, లేనే లేదని చెప్పవచ్చు. వరి బియ్యం లో 0.2 gm ఉంది. గోధుమల్లో 1.2gm ఉంది. దానికి తోడు వడ్లకి పొట్టు తీసేసి, పాలిష్ చేసుకొని, జీరో పీచు పదార్థంతో తెల్ల బియ్యం తింటున్నాము. దీనితో రక్తంలోకి గ్లూకోస్ వెంటనే వచ్చేస్తుంది. ఇది తప్పు. అందువల్లే రోగాలు. గడిచిన నలభై సంవత్సరాలల్లో మనం వరి బియ్యం, గోధుమలు తినడం మొదలు పెట్టాకే ఈ ఆధునిక రోగాలు; ఊబకాయం, హృద్రోగం, క్యాన్సర్, మధుమేహం వంటివి వస్తున్నాయి. మధుమేహ రోగం నూటికి 28 మందికి వస్తోందని, ఆంధ్ర ప్రదేశ్ లో ఇంకా ఎక్కువని చెబుతుంటే నాకు భయమేస్తోంది. అంటే నూటికి 28 మందికి ఈ రోగం వచ్చినా ఇదీ కారణం అని చెప్పుకోలేని స్థితిలో ఉన్నాము.

అంటే బియ్యం వల్ల ఈ రోగం వచ్చిందని, గోధుమల వల్ల ఈ రోగం వచ్చిందని చెప్పడానికి ఏ విజ్ఞాని ముందుకు రావడంలేదు.

ఈ వైద్య రంగం ఎలా తయారయ్యిందంటే, ఏమన్నా తిను – ఈ టాబ్లెట్ తీసుకో అని చెబుతోంది. అంటే ఆరోగ్యం అనే పదం కనుమరుగవుతోంది. అనారోగ్యం వస్తుంది కానీ నువ్వు ఈ టాబ్లెట్ తీసుకొని జీవితం గడుపు అంటున్నారు. అంటే రెండు విషయాలు ఇక్కడ బాగా లేవు. ఆరోగ్యం గురించి ఎవ్వరూ ఆలోచించడం లేదు. అనారోగ్యం వస్తుంది మేము మ్యానేజ్ చేస్తామని ఇటువైపు వీళ్ళు చెబుతున్నారు. అంటే ఇటువైపు కృషి రంగం మంచి పదార్థాలను ఉత్పాదన చేసేదానికి ముందుకు రావడం లేదు. ఆరోగ్యంగా బ్రతకడానికి కావలసిన ఆహారాన్ని ఉత్పాదన చేద్దామని కృషి రంగం విజ్ఞానులు ఆలోచించడం లేదు.

ఆరోగ్యం చెడిపోయింది – దీన్ని ఎలా బాగు చేసుకోవాలని ఆలోచించకుండా, అనారోగ్యం వస్తుంది – దీన్ని ఎలా మానేజ్ చేద్దామా అని ఇటు వైద్య రంగం వాళ్ళు ఆలోచిస్తున్నారు. ఈ రెండు రంగాల్లోనూ మానవ జాతి వేరే దిక్కులో ప్రయాణం చేస్తోందని అనిపిస్తోంది. ఈ రెండింటిని సమగ్రంగా ఆలోచించినప్పుడు మనం నిజమైన ఆహార పదార్థాలని మంచి వ్యవసాయ పద్ధతులలో పెంచి ఆరోగ్యాన్ని సంపాదించుకోవచ్చు అనే ఒక విషయాన్ని ఈ సిరిధాన్యాల పెంపకంతో, వాడటంతో మనం ఈ రెండు విషయాల్లోనూ విజయాన్ని సాధించ వచ్చు అని గడచిన పది సంవత్సరాలుగా పని చేసి, ప్రాయగికంగా రోగులను బాగు చేసిన తరువాత ఈ విషయాలను చెప్పటం మొదలు పెట్టాను. అందుకే వరి, గోధుమలంటే నాకు అభ్యంతరం.

ఆకాశవాణి: ఖాదర్ గారు ! మనకు ఇష్టం ఉన్నా లేకున్నా భారత దేశంలో ఎక్కువ మంది ప్రజలు ఈ వరి, గోధుమలనే ప్రధాన ఆహారంగా తీసుకొంటున్నారు. అయితే ఇందులో పోషక పదార్థాలు తక్కువున్నాయని చెప్పి మనం అనుకొంటున్నాము. అయితే మీరు చెప్పేటటువంటి తృణ ధాన్యాలు, చిరు ధాన్యాలు లేదా మీరు పిలిచే సిరిధాన్యాలలో ఉన్న సుగుణమేమిటి? వాటిల్లో లోపించినది ఏమిటి? పీచు పదార్థం గురించి మీరు ఇంతకుముందే చెప్పారు. ఇంకా తేడా ఏమిటి?



డా. ఖాదర్: చిరుధాన్యాలు కావు – ఇవి సిరిధాన్యాలు అని అందరు గమనించాలి. వీటిని సిరిధాన్యాలని ఎందుకు చెబుతున్నామంటే, వీటిలో పిండి పదార్థం, పీచు పదార్థం సమతూలనంగా, సమన్వయంగా, రచనాత్మకంగా దేవుడు అమర్చటం వల్ల, గ్లూకోస్ రక్తంలోకి నిదానంగా రావటమే అతి ముఖ్యమైన అంశం. ఇది వరి బియ్యంలోనూ, గోధుమలలోనూ జరగడం లేదు. ముఖ్యంగా ప్రధాన కారణం ఆది.

మిగిలిన విషయాలు ఇందులో ఈ పోషాకాంశం లేదు, అందులో ఆ పోషాకాంశం లేదు అనేది చాలా తప్పు విశ్లేషణ. మీరు పట్టీ వేసి చూస్తే, దాదాపుగా అన్ని పోషాకాంశాలు కొద్దిగా తక్కువుండచ్చు. ఎక్కువుండచ్చు. వరిలో, గోధుమలలో కొన్ని పోషాకాంశాలు లేక పోవచ్చు. ఈ సిరిధాన్యాల్లో అన్ని పోషాకాంశాలు ఉన్నాయి. అందువల్లనే ఈ సిరిధాన్యాలు మంచివని నేను చెప్పట్లేదు. ఇప్పుడు సిరిధాన్యాల్లో కొన్ని పోషాకాంశాలు లేకపోతే, ఇంకో పదార్థం తీసుకొంటే ఆ పోషాకాంశాన్ని సమకూర్చుకోవచ్చు. ఇప్పుడు గోధుమల్లో ఇది లేదు అంటే ఇంకో పదార్థం తింటే ఆ పోషాకాంశం సరి చేసుకోవచ్చు. అందువల్ల వరి , గోధుమలు వద్దు అని నేను చెప్పట్లేదు. సిరిధాన్యాల్లో పోషాకాంశాలు చాలా బాగా ఉన్నాయి అందువల్ల వీటిని తినమని నేను చెప్పట్లేదు.

నేను చెప్పొచ్చేదేమిటంటే సిరిధాన్యాల్లో రచనాత్మకంగా పిండి పదార్థము, పీచు పదార్థము ఎలా అమర్చబడ్డాయి అంటే గ్లూకోస్ ని మన రక్తంలోకి నిదానంగా, సమతూలనంగా, సమన్వయంగా అందచేసే ఒక పద్ధతిని దేవుడు అందులో సమకూర్చాడు. అందువల్ల మనకు అనారోగ్యం దూరం అవుతుంది. పౌష్టికాంశాల వల్ల వేరే వేరే జీవ రసాయనిక క్రియలు సమగ్రంగా నడుస్తాయి. దాన్ని మనం ఎలాగోలా పూర్తి చేసుకోవచ్చు. విటమిన్ B12 కావాలి అంటారు. అది మాంసంలోనే ఉంది అంటారు. పాలల్లోనే ఉంది అంటారు. పాలు తాగాల్సిన పని లేదు. పాలు తోడు వేసుకొని మజ్జిగ తాగినా B12 దొరికిపోతుంది. లేకపోతే మనం వేరుశెనగ కానీ, కొబ్బరి పాలతో కూడా పెరుగు చేసుకొని తాగితే, B12 దొరుకుతుంది. పౌష్టికాంశాలు రెండవ మెట్టు,

మొదటి మెట్టు ఏమిటంటే ఆహారం తిన్నప్పుడు ఆరోగ్యకరంగా గ్లూకోస్ ని రక్తంలోకి చేరవేయడం- అనే పాయింట్ ను అందరూ మిస్ అవుతున్నారు. అంటే గ్లూకోస్ నిదానంగా రక్తంలోకి వెళితే మన అంగాల మీద వత్తిడి ఉండదు. అంటే కాలేయం, క్లోమము, ప్లీహము, మూత్రపిండాలు ఇవన్నీ తమ తమ కార్యాలను సబబుగా చేసుకొనడానికి వీలవుతుంది. ఆ సందర్భం సృష్టించబడుతుంది. ఎప్పుడైతే రక్తంలోకి గ్లూకోస్ ఎక్కువ వచ్చి పడుతుందో (బియ్యం, గోధుమలు తిన్నప్పుడు) ఈ పనులన్నీ ఆగిపోయి ఎమర్జెన్సీ పరిస్థితిలో గ్లూకోస్‌ను మ్యానేజ్ చెయ్యాల్సి వస్తుంది. దాని మీదే ఈ అంగాలన్నీ పని మొదల ంపెడతాయి. అంటే నిజమైన పనులు వదిలి ఎమర్జెన్సీ పరిస్థితికి వస్తాము. అందువల్ల ఆరోగ్యం దెబ్బతింటుంది. ఈ ముఖ్యమైన విషయాన్ని గమనించాలి.

పోషాకాంశాలు ఎక్కువగా ఉన్నాయని సిరిధాన్యాలు కావు అవి. ఆరోగ్య సూత్రాల్లో మొదటి మెట్టును – అంటే దేహంలో గ్లూకోస్ ని నియంత్రణ చేసే అద్భుతమైన గుణం ఈ సిరిధాన్యాల్లో ఉండటం వల్ల, ఇవి ఆరోగ్య ప్రదాతలు. అందుకు మనం సిరిధాన్యాల్ని మూల ఆహారంగా తినాలి. పౌష్టికాంశాలు ఎక్కువ ఉన్నాయని తినటం కాదు. పౌష్టికాంశాలు ఆకుకూరలనించి తెచ్చుకోవచ్చు. పండ్ల నుంచి తెచ్చుకోవచ్చు. లేకపోతే ఇంకో వేర్ల నుంచి తెచ్చుకోవచ్చు. కానీ ఏ ఆహారమైతే మనకు గ్లూకోస్ ను నిదానంగా రక్తంలోకి చేర్చడానికి దోహదం చేస్తుందో అదే మూలాహారం అని చెప్పేదానికి చెప్పడానికి ఇష్టపడుతున్నాను.

ఆకాశవాణి: ప్రభుత్వాలు కూడా ప్రజల అవసరాలను దృష్టిలో పెట్టుకొనో, మరి ఎందుకో సబ్సిడీలు ఈ ఆహారధాన్యాలకు ఇవ్వడం జరుగుతుంది. అంటే మరి వరికి కానివ్వండి, గోధుమలకు కానివ్వండి.

డా. ఖాదర్: దానికి కారణం వేరే ఉందండి. సబ్సిడీలు, ఇవ్వంతా రాజకీయనాయకులు మరియు ఈ వాణీజ్యీకరణ సంస్థలు చేసుకొన్న ఒప్పందాలు.

ఆకాశవాణి: రెండో విషయం ఏమిటంటే వరి, గోధుమలు తినడం అనేది నాలుగు దశాబ్దాల నుంచి ఒక రకమైన సోషల్ సింబల్, స్టేటస్ లాగా. రాగి రొట్టె తింటేనో లేకపోతే కొర్రన్నం తింటేనో మరి అంత స్థోమత లేదా అనేటటువంటి అభిప్రాయముంది.



డా. ఖాదర్: ఇది మనం సామాజికంగా చర్చ చెయ్యాల్సిన విషయం. ఎందుకంటే ఈ కొర్రలు, అరికెలు, వరిగలు, రాగులు, సజ్జలు ఇవంతా ఒక నూరు సంవత్సరాల క్రితం అందరూ తినేవారు. కానీ ఈ జమీందారీ వ్యవస్థ ఉన్నప్పుడు ఏమయ్యిందంటే – జమీందారులకు చెరువు పక్కన చెరువు గట్టు కింద భూమి ఎక్కువగా ఉండేది. వాళ్ళకు ఈ వరి బియ్యం పండించుకునే స్థోమత, శక్తి ఉండటం వల్ల పెద్దవాళ్ళు అంటే ఈ ఇంగ్లీష్ వాళ్ళు వచ్చిన తరువాత దానికి ఎరువులు అందచేసి, పెద్ద పెద్ద జమీందారులు ఈ వరి బియ్యాన్ని పండించుకొని తినేవారు. అంటే శ్రీమంతులు తినే పదార్థాలు – ఈ వరి, గోధుమలు.

అలాగే నార్త్ ఇండియాలో గోధుమలు తీసుకొన్నారు. అంటే చలి ఎక్కువ ఉంటుంది కాబట్టి, ఆ చలి ప్రదేశంలో గోధుమలు బాగా పెరుగుతాయి. మన దక్షిణ భారతంలో చలి తక్కువ కాబట్టి గోధుమలు బాగా పెరగవు. అందుకు గోధుమలు ఉత్తర భారత దేశంలో, వరి దక్షిణ భారత దేశంలో ఎంచుకోబడింది. ఇదంతా చాలా పకడ్బందీగా ఈ కంపెనీలు చేసిన వ్యవస్థ. అదంతకదే ఏమీ రాలేదు. అంటే ఈ బహురాష్ట్రీయ కంపెనీల బోర్డ్ రూముల్లో కూర్చుని ప్లాన్ చేసిన వ్యవస్థ ఇది. ఏ ఏ దేశంలో ఎలాగ ఉండాలి అని ఈ కంపెనీలు రెడీ చేసిన మోడెల్, నమూనాలతో సహా జరిగాయి. అంటే వాళ్ళు ఈ దేశంలో ఇలా జరగాలని, ఆ ప్రాంతంలో అలా జరగాలని ప్లాన్ చేసిన వ్యవస్థ .
అంటే ఉన్నట్టుండి గోధుమలు నార్త్ ఇండియాలో పుట్టుకు రాలేదు. ప్లాన్ చేసి చేసినది అన్నమాట. ఇది మనం అందరం అర్థం చేసుకోవాల్సిన విషయం.

అంతకు ముందు అంటే, వంద సంవత్సరాల క్రితం ఎక్కువ భూమి ఉన్న వాళ్ళు అంటే వరి పండించుకోడానికి వీలయిన వాళ్ళు పండించుకొనేవారు. మీరు నిజంగా కొద్దిగా విశ్లేషణ చేస్తే ఆ కాలంలోనూ ఈ మధుమేహ రోగం వరి తినేవాళ్లకే వచ్చింది. అప్పుడైతే ఈ కొర్రలు, అండు కొర్రలు ఇవన్నీ తింటున్న వాళ్ళకి రోగాలు వచ్చేవే కాదు. ఆ ఒక్క విశ్లేషణతోనే నేను మళ్ళా సిరిధాన్యాలతో ఈ రోగాల్ని బాగు చేసే గుణం ఉందని కనిపెట్టగలిగాను.

ఆకాశవాణి: చాలావరకు అనారోగ్యం అంటే మనం శారీరిక శ్రమ లేకపోవటం ఇట్లాంటి కారణాలు చెబుతూ ఉంటారు. మరి ఆహారం కూడా ఆరోగ్యంలో ప్రముఖ పాత్ర వహిస్తుంది అనే విషయం మీరు చెబుతూ ఉన్నారు.

డా ఖాదర్: నేను చెప్పే విషయం ఏమిటంటే శారీరిక శ్రమ అతి ముఖ్యమైనది. ఆరోగ్యం, ఆహారం, వ్యవసాయం, పర్యావరణం ఇలా అన్ని విషయాలు సమగ్రంగా ఆలోచిస్తేనే ఒక ప్రాంతం ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. అది వేరే విషయం. కానీ ఆరోగ్యం అంటే మీ ఆహారం సరిగ్గా లేకుంటే ఆరోగ్యం లేదు. శారీరిక శ్రమ రెండవ స్టెప్. ఆరోగ్యానికి మొదటి మెట్టు ఆహారమయితే, శారీరిక శ్రమ రెండవది. శక్తి కావాలి కదా. అంటే శ్రమ చెయ్యటం వల్ల మన దేహంలో ఉన్న కల్మషాలు బయటికి వెళతాయి. అంటే రెండో స్టెప్ ఆరోగ్యానికి కల్మషాలు లేకుండా చూసుకోవడం. అంటే కల్మషాలు లేకుండా చూసుకోవాలంటే శారీరిక శ్రమ ఉండాలి. ఆరోగ్యం మీ ఆహారం, శ్రమ రెండిటి మీద ఆధారపడి ఉంటుంది. తొంబై శాతం ఆహారం మీదే. ఆహారం చెడ్డ ఆహారం తింటూ ఉంటే ఎంత శ్రమ చేసినా ఏమీ లాభం లేదు.

ఇప్పుడు బియ్యం తింటున్నారు అనుకోండి. అందరం నలభై సంవత్సరాల నుంచి బియ్యం తింటూనే ఉన్నాం. ఎంత శారీరిక శ్రమ చేసేవాళ్ళకు కూడానూ మధుమేహం రోగం వచ్చింది. చాలా మంది క్రికెటర్స్ ఉన్నారు. చాలా మంది ప్లేయర్స్ ఉన్నారు. వాళ్ళకి ఈ డయాబెటిస్ రోగం వచ్చిందంటే ఏమిటి ? ఈ శారీరిక శ్రమ చేస్తున్నారు. కానీ ఆహారం సరిగ్గా లేకపోవడం వల్ల రోగం వచ్చింది. అర్థమైందా? అంటే శ్రమ అనేది రెండవ స్టెప్. ఆరోగ్యానికి మొదటి మెట్టు ఆహారమే. అందుకే నేను ఖచ్చితంగా చెబుతున్నాను. మీ ఆహారం సరిగ్గా లేకుంటే – ఏ మందు పని చెయ్యదు. ఆహారం సరిగ్గా ఉంటే – ఏ మందు అవసరమే లేదు. శ్రమ కావాలి. అతి ముఖ్యం. కానీ ఆహారం సరిగ్గా లేకుంటే ఏ శ్రమా పనికి రాదు.

ఆకాశవాణి: మీరు సిరిధాన్యాలుగా ఒక ఐదు రకాలు చెప్పారు.

డా ఖాదర్: కొర్రలు, అండు కొర్రలు , అరికెలు, సామెలు, ఊదులు .

తృణ ధాన్యాలు, చిరు ధాన్యాలు ఇంకా ఉన్నాయి. ఉదాహరణకి రాగులు, సజ్జలు. కానీ వీటిలో పీచు పదార్థం, పిండి పదార్థం అనుపాతం ఎక్కువుతూ వస్తుంది. ఈ ఐదు ధాన్యాల్లో ఒకే అంకెలో ఉంటుంది. అంటే ఉదాహరణకి కొర్రలు తీసుకొందాము. ఇందులో 8% పీచు పదార్థం ఉంటుంది. పిండి పదార్థం 60–69% ఉంటుంది. ఆ రెండిటిని విభజిస్తే, అనుపాతం దగ్గర దగ్గర ఆరు వస్తుంది.

అలాగే అండు కొర్రలు తీసుకొందాము. వీటిలో 12.5% పీచు పదార్థం ఉంది. 69% పిండి పదార్థం ఉంది. అంటే అనుపాతం 5.5 అవుతుంది. అదే మీరు రాగులు తీసుకోండి. అందులోనూ పీచు పదార్థం 3.6% ఉంది. కానీ పిండి పదార్థం దగ్గర దగ్గర 69% ఉంది. అంటే అనుపాతం 20 అవుతుంది. అంటే ఒక అంకెకి దాటిపోయిన ఈ పదార్థాలు – రాగులు కానీ, సజ్జలు కానీ, వరిగలు కానీ, జొన్నలు కానీ – మన ఆరోగ్యాన్ని పునస్థాపం చెయ్యలేకపోతున్నాయి.

అంటే మేము ప్రాయోగికంగా ఏమీ చేశామంటే, డయాబెటిస్ వచ్చిన ఒక పది మంది పేషంట్లకి వరుసగా, సతతంగా మూడు వారాలు రాగులు ఇచ్చాము. ఇంకో పది పేషంట్లకి సతతంగా అరికెలు ఇచ్చాము. అరికెలు మూడు వారాలు తిన్నవాళ్ళల్లో డయాబెటిస్ హ్యాపీగా తగ్గిపోతూ వచ్చింది. రాగులు తింటున్న వాళ్ళల్లో తగ్గట్లేదు. అంటే, దీంట్లో పీచు పదార్థం, పిండి పదార్థం యొక్క అనుపాతం ఒకే అంకె కంటే ఎక్కువ ఉండటం వల్ల దాన్ని నియంత్రణ చెయ్యలేక పోయింది .

ఎప్పుడైతే ఈ ఐదు ధాన్యాలు ఒక దాని తరువాత ఒకటి ఇవ్వడం మొదలు పెట్టామో ఆరు నెలల్లో – HbA1C అంటారు, డయాబెటిస్ రోగాన్ని మూడు నెలలకు ఒకసారి సరాసరి నిర్ణయిస్తారు. రక్తం మీద ఎంత గ్లూకోస్ కూర్చుని ఉంది అని టెస్ట్ చేస్తారు. ఆ HbA1C పది ఉన్నవాడు ఆరు నెలల్లో ఐదుకి వచ్చి కూర్చుంటాడు. అంటే చాలా హాపీగా రోగం నయం అవుతోంది. అదే రాగులు ఇచ్చామనుకోండి. అది బాగు కావడంలేదు. అందుకే వీళ్ళని తటస్థ ధాన్యాలు అని పేరు పెట్టాము.

రాగులూ, సజ్జలూ, వరిగలూ, జొన్నలూ, మొక్కజొన్నలూ – ఇవి తింటూ ఉన్నారనుకోండి. ఇవే తింటే మీకు పెద్ద రోగమేమీ రాదు. కానీ బియ్యం, గోధుమలు తిన్నారా – రోగం వస్తుంది. అందుకే బియ్యం, గోధుమలు, చెరుకు ఇటువంటి వాటికి నకారాత్మక ధాన్యాలు, negative grains అని పేరు పెట్టాను. మీరు చాలా మంచి ప్రశ్న అడిగారు.

ఈ ధాన్యాలను మేము వర్గీకరణం చేసి కూర్చున్నాము. సకారాత్మక ధాన్యాలు – సిరి ధాన్యాలు – ఐదు. అంటే రోగం వచ్చినా, గాని బాగు చేసే శక్తి, గుణము ఉన్నాయి కాబట్టి వీటికి సిరి ధాన్యాలు - Positive grains అని పేరు పెట్టాను. Neutral grains – రాగులు, సజ్జలు. రాగులే తింటున్నరంకోండి – మీకు రోగం వస్తే, రాగులు తింటే రోగం బాగు కాదు. అంటే ముందుకు పోదు – వెనక్కి రాదు. అందుకే వీటికి తటస్థ ధాన్యాలు అని పేరు పెట్టాము. అంతే తేడా.

ఆకాశవాణి: మీరు చెబుతున్న విషయాలన్నీ కూడా శాస్త్రీయ పరిశోధనల ఆధారంగా – అంటే మీ అనుభవంతో చెబుతున్నటు వంటి విషయాలు.

డా. ఖాదర్: అవును – చాలా మంది రోగులకిచ్చి, వాళ్ల రోగాలు బాగు చేసి, ఇవన్నీ చేసి చెబుతున్నవి. ఎందుకంటే ఇది మానవ కులానికి భవిష్యత్తులో కావలసిన ఆహారమని నేను ఘంటాపథంగా చెప్పగలను. ఎందుకంటే వందల, వేల మంది మీద ప్రయోగాలు చేసి క్రోడీకరించిన ఫలితాల్ని మేము గట్టిగా చెప్పగలుగుతున్నాము. ఇప్పుడు మామూలుగా ఈ ప్రయోగాలు అందరూ ఏ ఐదు వందలమంది మీదో, ఆరు వందల మంది మీదో చేస్తారు. మేము కొన్ని వేల మంది, వేల వేల మంది మీద చేశాము.

ప్రస్తుతమైతే నాకు ప్రతి రోజూ, కనీసం యాభై ఫోన్ కాల్స్ వస్తుంటాయి. ఇదిబాగయ్యింది. ఆది బాగయ్యింది. మేము HIVతో కష్టపడుతున్నాము. డాక్టరు దగ్గరికి ప్రతి వారం వెళ్లే వాళ్ళము. ఈ సిరిధాన్యాలను, మీరు చెప్పినట్లు తింటూ ఉంటే నేను ఆరు నెలలాగా నేను డాక్టర్ దగ్గరికి వెళ్ళడంలేదు. హ్యాపీగా ఉన్నానని ఫోన్ చేసే వాళ్ళ సంఖ్య రోజు రోజుకి ఎక్కువయిపోతోంది. పది సంవత్సరాల క్రితం, మొదటిగా మొదలు పెట్టినప్పుడు నేను అన్ని ప్రయోగాలు చేసిన తరువాత నాకు ప్రతి సారి డయాబెటిస్ పేషంట్స్ ఫోన్ చేసే వారు. మాకు బాగవుతోందని. ఇప్పుడు కాన్సర్ పేషంట్స్ కూడా మేము హాయిగా ఉన్నాము – ఈ సిరి ధాన్యాలతో భోజనం చేయడం మొదలు పెట్టాక, ఇంతకు ముందు లేచి నడవటానికి అయ్యేది కాదు – ఇప్పుడు 2 కి.మీ. నడవగలుగుతున్నాము అని చెప్పేవాళ్ళు రోజు రోజుకీ ఎక్కువవుతున్నారు.

ఆకాశవాణి: ఖాదర్ వాలీ గారు! మామూలుగా ఏదన్నా అనారోగ్యం వచ్చినప్పుడు మనం తీవ్రంగా ఆలోచిస్తాము. మనం మన పద్ధతులను మార్చుకోవడానికి ప్రయత్నిస్తాము. అంటే ఇప్పటి వరకూ ఫరవాలేదు, మేము ఆరోగ్యంగానే ఉన్నాము అనుకొన్నవాళ్ళు కొత్త పద్ధతులు ఆచరించడానికి ఏమంత అవసరం ఉంది అనేటటువంటి అనే ఒక రకమైన ఆలోచన ఉంటుంది. అలాగే మీరు చెప్పినటువంటి ఆహార పదార్థాలు అంటే మనం ఇంత కాలం ఒక రకమైన రుచికి లేదా ఒక లైఫ్ స్టైల్ కి అలవాటు పడ్డాము. ఇదే తినాలి, ఇదే కావాలి అనే దృక్పథం ఉంది. ఈ సిరిధాన్యాలు ఎంత వరకు ఆమోదం పొందగలుగుతాయి?

డా.ఖాదర్: రుచి బియ్యం వల్ల రాదు. వట్టి వరి బియ్యం పెట్టాననుకోండి మీరు ఏమీ తింటారు. తిన లేరు. అబ్బబ్బో అంటే అందులో కొద్దిగా యూరియా రుచి వస్తుంది. ఎక్కువ యూరియా, రసాయనిక ఎరువులువాడుతున్నారు. రుచి మీరు చేసే వంటల్లో ఉంది. అది అందరు గమనిస్తారు. మీరు అరికెలు అన్నం చేసుకొని, రుచిగా ఆవకాయ కలుపుకొని తింటే అదే రుచి వస్తుంది.

అరికెల్ని మీరు బాగా నాన పెట్టాలి. అదొక్క తేడా ఉంది. వంట చేసే విధానంలో సిరిధాన్యాలను బాగా నాన పెట్టాలి. ఎందుకంటే ఈ పీచు పదార్థం కేంద్రం నుంచి పొరలు పొరలుగా మొత్తం ధాన్యాల్లో అమరి ఉంటుంది. అంటే కేంద్రంలో ఉన్న పీచు పదార్థం కూడా నానాలి. నానిన తరువాతే ఉడకడం జరుగుతుంది. పీచు పదార్థం నానకుంటే ఉడకదు. మీరు ఎంతసేపు ఉడకపెట్టినా ఉడకదు. కాబట్టి పీచు పదార్థం ఉన్న ఈ ధాన్యాలను సమగ్రంగా నాన పెట్టాలి. అంటే రాత్రి నీళ్ళల్లో వేసి ఉదయం వరకు నాన పెట్టిన తరువాత మీరు వంట చేస్తే అద్భుతంగా తయారవుతుంది.

తరువాత కొత్తగా ఏమయ్యిందంటే – ఈ మధ్య అందరూ ఉప్పు, కారం , మసాలాలు వేసుకొని తినటం అలవాటు చేసుకొన్నారు. దాన్నించి రుచి వస్తుంది. అలాగే మీరు ఈ పదార్థాలని వంటలు చేసుకోవచ్చు. ఈ అరికెలతో, సామలతో – పులిహోర, పలావు, బాత్‌లు అన్నీ చేసుకోవచ్చు. రుచి అందులో ఉంది. బియ్యంలో లేదు. కానీ ఈ కొర్ర బియ్యంలో, అరిక బియ్యంలో ఆరోగ్యం ఉంది. ఎప్పుడైతే జనాలకి ఈ విషయం తెలిసి వస్తుందో అందరు మెల్లిగా మారుతున్నారు. చాలా మంది మారుతున్నారు. మీరు చెప్పినట్టు మొదట రోగులు మారుతారు. ఎందుకంటే, రోగ మొచ్చింది కానీ బాగు కావట్లేదు. ఈ ఆధునిక వైద్య రంగం ఏమీ సహాయం చేయట్లేదు. చివరకి, రోగం ముదురుతుంది. ముఖ్యంగా, మధుమేహ రోగులు చూడండి – మొదట అయిదు, ఆరు సంవత్సరాలు టాబ్లెట్స్, తరువాత ఇన్సులిన్, తరువాత గాంగ్రీన్ అంటారు. తరువాత కిడ్నీ చెడిపోతుంది. డైయాలిసిస్ చెయ్యాలి అంటారు. లేదంటే, కళ్ళు పోతున్నాయి అని అంటారు. లేదంటే మోకాళ్ళలో ఇరుక్కుపోయింది అంటారు. తీసేసి, కొత్తది పెడతాం అంటారు. ఇవ్వన్నీ అడ్డ పరిణామాలు ఎక్కువవుతున్నాయి. రోగం బాగవటం అంటుంచండి. వేరే రోగాలు కూడా వస్తున్నాయి. ఇది వన్ వే ట్రాఫిక్ అయిపోయింది చివరికి. ఈ పరిస్థితుల్ని సమగ్రంగా ఎదురుకోవడం ఈ సిరిధాన్యాలకే సాధ్యమవుతుంది. మొదట, రోగులు వీటిని వాడటం మొదలుపెడతారు. వాళ్ళకు బాగవ్వడం చూసి, వాళ్ళ ఇంట్లో వాళ్ళు వీటిని వాడుతారు. ఎందుకు రోగం తెచ్చుకోవడం – తరువాత కష్టపడటం ఎందుకు. ఇది తింటే రోగం రాకుండానే ఉంటుంది అని స్పృహ అందరికి ఇప్పుడిప్పుడే కలుగుతోంది.

ఆకాశవాణి: ఖాదర్ గారు, తరువాత ముఖ్యమైన విషయం. మీరు ఈ వంట నూనెలు గురించి కూడా చెప్పారు. మనం వాడుతున్న నూనెలు ఏ మాత్రం సురక్షితం, దీనికి ప్రత్యామ్నాయం ఏమిటి?



డా. ఖాదర్: నిజమైన నూనెలు వాడటమే దీనికి ప్రత్యామ్నాయం.

మొదటిగా నూనెల్ని ఇంత పెద్ద ప్రమాణంలో వాడకూడదు. అంటే ప్రస్తుతం మనం నూనె పదార్థాలను ఎక్కువగా వాడుతున్నాము. పిల్లలు పెరిగేటప్పుడు ఈ నూనె పదార్థాల ఆవశ్యకత ఉంది దేహానికి. అంటే మన మెదడు, కాలేయం మొదలైనవి కొవ్వుతో తయారు చేసిన పదార్థాలు. అప్పుడు కొవ్వు పదార్థాలని చాలా ఎక్కువ ప్రమాణంలో వాడాల్సిన అవసరం ఉంది. మేము పిల్లలుగా ఉన్నప్పుడు మంచి మంచి నువ్వుల లడ్డూలు, కొబ్బరి మిఠాయిలూ, వేరుశెనగ చిక్కీలు, తాటి బెల్లం వేసి తయారు చేసినవి బాగా తినేవాళ్ళం. మన బుద్ధి సూక్ష్మంగా బాగా పెరిగేది. అంతే కాకుండా ఈ ఫిట్స్ రావడం, కన్వల్షన్స్, ఏపిలెప్సీ, పెరాలసిస్ చాలా అరుదుగా ఉండేది. ఇప్పుడు చిన్న పిల్లల్లో నూటికి ఇరవై మందికి ఫిట్స్ వస్తున్నాయి. ఇదంతా నరాల దౌర్భల్యం మూలంగా వస్తుంది. దీనికి నూనె అంశం చాలా ముఖ్యం.

అందుకే మంచి కట్టె గానుగ నూనె తయారు చేసుకోవాలి. మనకు లీటర్లు, లీటర్లు అవసరం లేదు. ఒక పిడికెడంత నూనె చాలు మనకు రోజుకి. పెద్ద వాళ్ళకి ఇంకా తక్కువ కావాలి. ఒక పిడికెడు నూనె కావాలి అంటే 3-4 పిడికెళ్ళ వేరు శెనగలు కానీ, నువ్వులు కానీ కావాలి. పిల్లలు పెరుగుతున్నప్పుడు వారానికి ఒకసారి 2 -3 పిడికెళ్ళ వేరుశెనగలు, 2-3 పిడికెళ్ళ నువ్వులు, 2-3 పిడికెళ్ళ కొబ్బరి ఇస్తే వల్ల దేహం అద్భుతంగా తయారవుతుంది. దానికి తోడు ఈ ప్లాస్టిక్ ప్యాకెట్స్ లో ఆ ఫ్లవర్ నూనె, ఈ ఫ్లవర్ నూనె అని తీసుకొచ్చి వాడుతున్నాము. అంతా నిజమైన నూనెలు కావు అవి. ఇవి రెఫైనరీస్ నుంచి వస్తున్న జాడ్య పదార్థాలను సగానికి సగం కలిపి వాడుతున్నాము.

ఆకాశవాణి: అంటే మనకు మరి భయపడే పరిస్థితి వచ్చింది కదండి. రెఫైండ్ ఆయిల్ వాడకపోతే కొలెస్ట్రాల్ వస్తుందని.

డా. ఖాదర్: కొలెస్ట్రాల్ పెద్ద భూతం. కొలెస్ట్రాల్ కావాలి మనకు. కొలెస్ట్రాల్ ఉంటేనే దేహం సరిగ్గా పని చేసేది. కొలెస్ట్రాల్ ఏమీ విష పదార్థం కాదు. కానీ ఎక్కువ కాకూడదు. చిన్న మోతాదులో నేను చెప్పిన ఏ నూనెల నుంచి ఏ కొలెస్ట్రాల్ రాదు. కొబ్బరి నూనెతో కొలెస్ట్రాల్ ఏమీ రాదు వీళ్ళు చెప్పినట్లు. వీళ్ళంతా మనల్ని భయపెట్టారు. కొబ్బరి నూనె తింటే కొలెస్ట్రాల్ వస్తుందని, వేరు శెనగ

నూనె తింటే ఆఫ్లోటాక్సిన్స్ (aflotoxins) ఉంటాయని – మన దేశంలో మన రైతులు పండించే పదార్థాలన్నిటిని మనకు దూరం చేసేసారు. ఈ కంపెనీలు తెస్తున్న నూనెలే మంచివని ఈ విజ్ఞానులు మనకి నూరి పోశారు. నాటకం. ఎందుకు? ఈ వాణిజ్య కంపెనీలు తమ తమ పదార్థాలని మన దేశంలో అమ్ముకోడానికి చేసిన ఒక పెద్ద మోసం.

కాబట్టి మనమేం చెయ్యాలి? మన పదార్థాల నుంచి వస్తున్న నూనెలను మనమే సహజంగా తయారు చేసుకోవాలి. పెద్ద పెద్ద మిషన్ల ల్లో వేస్తే వేడిగా అయ్యి, పదార్థ స్వరూపమే మారి పోతుంది. ఎద్దులతో నడిపే కట్టె గానుగల్లో నిజమైన నూనె చల్లగా బయటికి వస్తుంది. ఇది మీ ఆరోగ్యానికి మంచి చేస్తుంది. మేము ప్రాయోగికంగా ఏమి చేశామంటే ఈ థైరాయిడ్ ఉన్నవాళ్ళకు, బుద్ధిమాంద్యం ఉన్న పిల్లలకు, పార్శ్వవాయువు వచ్చినవాళ్ళకు, కొబ్బరి నూనె ఒక వారం 10ml అంతకంటే ఎక్కువ అవసరం లేదు. ఒక వారం కొబ్బరి నూనె, ఒక వారం కుసుమల నూనె ఇలా తాగించిన తరువాత అన్ని రోగాలు ఆరు నెలల్లోనే బాగవడం మొదలుపెట్టాయి. ఎంతో మంది థైరాయిడ్ పెషంట్లు ఇప్పుడు రాయచూర్ నుండి కడప వస్తున్నప్పుడు కూడా సార్, నాకు థైరాయిడ్ ప్రాబ్లం బాగయ్యింది, టాబ్లెట్లు 5–6 సంవత్సరాల నుండి తీసుకొంటున్నాము, బాగు కాలేదు. ఇప్పుడు ఆరు నెలలగా మీరు చెప్పినట్లు చేస్తున్నాము. అంతా బాగయ్యింది. టాబ్లెట్లు వదిలేశాము. మళ్ళీ మూడు నెలల తరువాత టెస్ట్ చేసాము. హాపీగా థైరాయిడ్ 6 – 7 లోనే వుంది. ఏమీ ఇబ్బంది లేదు అని నలుగురైదుగురు ఫొన్ చేశారు. అంటే ఇటువంటి విషయాలన్నీ మనం సహజంగా పదార్థాలని సహజ రీతిలోతింటూ ఉంటే ఆరోగ్యం అదంతకదే మన దేహంలోకి వచ్చేస్తుంది.

ఆకాశవాణి: డా. ఖాదర్ వలి గారు – ఇందులోనే మీరు ఒక చోట చెబుతారు ఈ మధుమేహం అదుపుకి లేదా పూర్తిగా నివారణకి ఒక పది సూత్రాలని చెప్పారు. ఒకసారి మా శ్రోతల కోసం మళ్ళీ చెబుతారా ?

డా. ఖాదర్: మీరు మొదట్లో అడిగిన ప్రశ్న శ్రమ. ఆ శ్రమ వల్ల మన దేహంలో ఐదు లీటర్లలో ఉన్న గ్లూకోస్ ను ఒక గంటా– గంటన్నరలో బాగా ఖర్చు చేయాలి. అప్పుడు దేహంలోని రక్తం లోకి మళ్ళా గ్లూకోస్ ను ఆహ్వానించే స్థితి వస్తుంది. ఆ స్థితిలో ఈ ఐదు ధాన్యాలను అంటే – సిరి ధాన్యాలను, రెండు రోజులకి ఒకటి మార్చి మార్చి తినటం వల్ల చాలా వరకూ అద్భుతమైన సమతూలనా స్థితి మీ దేహంలో ఏర్పడుతుంది.ఇంకొక అతి ముఖ్యమైన విషయమేమిటంటే ఈ అద్భుతమైన ధాన్యాలను దేవుడిచ్చాడు. నేను పేరెమో పెట్టాను.



ఒక పది నిమిషాలు ఉషోదయంలో
కాని, సూర్యస్తమయ సమయంలో కాని దేవుడుని ధ్యానం చేస్తే అతి అద్భుతంగా ఆరోగ్యం బయటికి వస్తుంది. చాలా అద్భుతంగా ఫీల్ అవుతారు.

ఇంకొకటి ఎక్కువగా ఆలోచించటం మనిషికి మంచిది కాదు. ప్రస్తుతం మనం మెదడును అతి వేగంగా, చురుకుగా ఉపయోగిస్తున్నాము.



ఇంకా ముఖ్యమైన విషయం ఎక్కువగా లైటును వాడుతున్నాము. మొబైల్స్ కానివ్వండి. లైట్స్ కానివ్వండి. రాత్రి పూట చీకట్లో నిద్ర పోవడం అతి ముఖ్యమైన విషయం. నిర్నాళ గ్రంధులన్నీ చాలా చక్కగా పని చేస్తాయి. దేవుడు పగలు రాత్రి ఇచ్చింది పగలు, రాత్రి గానే ఉంచుకోవాలి గానీ లైటు ఉందని రాత్రి పూట పన్నెండు, ఒంటిగంట వరకు లైటు వేసుకొని పని చెయ్యడం మూఢతనం. అతి అవైజ్ఞానిక విషయం ఏమిటంటే మనిషి రాత్రి పూట మేలుకొని ఉండటం. లైటు ఉంది కదా అని పని చెయ్యడం. నా అభిప్రాయంలో దేశమంతా రాత్రి తొమ్మిదిన్నరకు స్విచ్ ఆఫ్ చెయ్యాలి. ఎలక్ట్రిసిటి ఉండకూడదు. అప్పుడు జనాలు ఆరోగ్యవంతులవుతారు. ఇదంతా అతిరేకం అనిపించవచ్చు. కాని నిజమైన వైజ్ఞానిక పద్ధతి ఇది.

ఈ ఐదు సూత్రాలు, పది సూత్రాలు కాదు,ఈ ఐదు సూత్రాల తోనే మనం ఆరోగ్యాన్ని పొందవచ్చు.

1. దేవుడిని ధ్యానం చెయ్యాలి.
2. ఎక్కువగా ఆలోచించవద్దు.
3. చీకట్లో నిద్ర పోవాలి.
4. సిరిధాన్యాలను తినాలి.
5. రోజూ గంటన్నర సేపు నడవాలి.



అంతే మంచి నీళ్ళ గురించి కొంచెం చెప్పాలి. ప్రస్తుతం అన్ని జలాశయాలు కలుషితం అయి-పోయాయి. ఎరువుల వల్ల కావచ్చు, క్రిమీకీటకలుపు నాశక పదార్థాల వల్ల కావచ్చు. ఎందుకంటే దక్షిణ ధ్రువంలో పెంగ్విన్ రక్తంలో ఈ సోయాబీన్ కి వాడే కలపు నాశక పదార్థాలు కనిపిస్తున్నాయి. ఎంతమటుకు మనం నీటిని, భూమండలాన్ని కలుషితం చేసామనేది ఈ ఒక్క ఉదాహరణతో మీకు అర్థం అవుతుంది.

ఈ కలుపు నాశక పదార్థం కాన్సర్ కు ఒక మూల కారణం. నేను పదిహేను సంవత్సరాల క్రితం నుంచీ చెప్పుకుంటూ వస్తున్నాను. కృషి పద్దతుల్లో వాడుతున్న పదార్థాలే కాన్సర్ కి నిజమైన కారణం. ఇది ఏ డాక్టరు ఒప్పుకోరు. అది వేరే విషయం. కానీ నాకు బాగా తెలుసు. అంతే ఈ మాంసాహారంలో ఈ పదార్థం ఎక్కువగా కనిపిస్తోంది. మాంసం తినద్దని చెప్పటానికి ఇది ఒక ముఖ్య కారణం. ఈ మాంసంలో కెమికల్సు ఎక్కువవుతున్నాయి.

స్టెరాయిడ్స్ కానివ్వండి, కలుపు నాశక పదార్థాలు కానివ్వండి, అదీ మిగులు. మిగులే ఇంత మోసం చేస్తోంది ఈ మిగులే మన దేహ ఆరోగ్య స్థితిని, రోగ నిరోధక శక్తిని అంచెలంచెలుగా నాశనం చేసి ప్రస్తుతం మానవ కులం రోగమయ స్థితిలో ఉండటానికి కారణం అవుతోంది. అదీ విషయం.

కాబట్టి మనం ఈ అసహజ పదార్థాలను తినకుండా ఉండటం అనేది అతి ముఖ్యం. చెప్పిందంతా చేస్తాను. శనివారం, ఆదివారం మళ్ళా బిర్యానీలు, స్వీట్లు తింటానంటే మీకు రోగం ఏమీ బాగు కాదు. కాబట్టి ఇది పూర్తిగా మనం మర్చిపోవాలి. అంటే we should dream of sugarless dunia. Eggless dunia.

ఆకాశవాణి: ఒకేనండి. చివరిగా, మరి మీరు పాలకు కూడా ప్రత్యామ్నాయం చెప్పారు.



డా. ఖాదర్: ఆ, పాలు అతి ముఖ్యమైన విషయం. నా మొత్తం ఈ ప్రయాణం నేను ఆహార విషయంగా ఇంత గాఢంగా ఆలోచించడానికి మూల కారణం పాలు. మొదటి సారి నేను అమెరికాకి వెళ్ళినప్పుడు ఒక చిన్న పాప, ఆరేళ్ళ అమ్మాయి రజస్వల అయిందని తెలిసింది. ఆరేళ్ళ పాప ముట్టవడం ఏమిటని అలోచించటం మొదలు పెట్టినప్పుడే నాకీ విషయాలన్నీ ఒకదానికొకటి అంటుకొని ఉన్నాయని, పాలను కృతకంగా ఉత్పాదన చెయ్యటమే మూల కారణం అని తెలిసింది. అంతే కాదు ప్రపంచం మొత్తంలో ఆడవాళ్ళు 14–15 సంవత్సరాల వయసులో ముట్టయ్యే వాళ్ళు ఇప్పుడు 90%, 9–10 ఏళ్ళకే ముట్టవుతున్నారు. ఇది అతి భయానక స్థితి. ఎవ్వరూ గమనించడంలేదు. అంతే కాకుండా ఆడవాళ్ళకి మార్పులు వచ్చేశాయి. మూతి మీద మీసాలు వస్తున్నాయి. అది ఈ పాల ఉత్పాదనా క్రమంలో ఏమయ్యిందంటే – oxytocin, oestrogen అనే హార్మోన్లను కృత్రిమంగా పాల ఉత్పాదన ఎక్కువ చేసుకోడానికి వాడి, ఆ పాలల్లో ఈ రసాయనిక పదార్థాల మిగులు ఉండిపోయి, అవి మన దేహంలోకి వెళ్ళి, క్రమంగా మన జీవ రసాయనిక క్రియలనే మార్చి వేస్తున్నాయి. ఆడపిల్లలు తమ నిజ స్వభావాన్నే కోల్పోయారు. ఆడ పిల్లలు 14 ఏళ్ళకు ముట్టు కావలసిన వాళ్ళు ఇప్పుడు 9 ఏళ్ళకే ముట్టవుతున్నారంటే, పాల వల్ల అని ఎవ్వరూ గమనించట్లేదు. పాలు ఆపు చెయ్యడం వల్ల నేను వందల, వేల ఆడవాళ్ళల్లో వాళ్ళ సమస్యలన్నీ పరిష్కరించుకొంటూ వచ్చాను.

అంటే ఇంత భయానక స్థితి నుంచి కూడాను మనం ప్రకృతికి సహజంగా మన జీవన క్రమాన్ని రూపొందించుకొంటే హాయిగా ఉండచ్చు అనే దానికి ఇది ఒక ఉదాహరణ.

ఆకాశవాణి: ధన్యవాదములు డాక్టర్ ఖాదర్ వలి గారు!

డా. ఖాదర్: ధన్యవాదములండి!

13ఈ మీ ఆరోగ్యం మీ చేతుల్లో

ప్రఖ్యాత, స్వతంత్ర శాస్త్రవేత్త డాక్టరు ఖాదర్ వలి గారి శాస్త్రీయ విశ్లేషణ

వసంత దశరథరాం తో ముఖాముఖి

ప్రశ్న: ఫలానా రోగానికి ఫలానా సరిధాన్యాలు తీసుకోవాలని కషాయాలని తాగాలని, మీకు ఎలా నిర్ధారించుకొన్నారు? అంటే హార్మోనుల అసమతూలనకి సామెలు మంచివి అనీ, ఎముకల మజ్జ బాగవటానికి అరికెలు మంచివనీ ఎలా చెప్పగలుగుతున్నారు?

డా ఖాదర్: సామెలు PCOD కి, హార్మోనుల అసమతూలన కి పనిచేస్తాయని రోగాలు వచ్చిన వాళ్ళకి సతతంగా ఈ ధాన్యాలను ఇచ్చి గమనించాము. అదీ కాకుండా మన దేశంలోని ఆయుర్వేద పుస్తకాల లో ఉన్న జ్ఞానం నుంచీ, నేను చాలా సంవత్సరాలుగా practice చేస్తున్న హోమియోపతి విజ్ఞానం నుంచీ, Materia Medica, ద్రవ్య దీపిక అనే పుస్తకాలనుంచీ చాలా విషయాలు తెలుసుకొన్నాను.

మన పురాణాల్లోనూ కొన్ని చోట్ల ఈ విషయాలు ఉన్నాయి. అంటే, వరాహస్వామి యుద్ధం చేసి వచ్చాక ఊపిరి అందకుండా ఉన్నప్పుడు ప్రియాంగు అంటే కొర్రల పాయసం తాగాడని, వేంకటేశ్వరస్వామికి దెబ్బ తగిలినప్పుడు సామలు తిన్నట్లు చెప్పబడి ఉన్నాయి. దానికి తోడు క్షయ రోగం ఉన్నవాళ్ళకి కొర్రల గంజి ఇస్తే వాళ్ళు మూడు రోజుల్లో తేరుకోవడం గమనించాము.

ఇలా పుస్తకాలనుంచీ, ప్రయోగాలనుంచీ, పురాణాల నుంచీ చాలా విషయాలు సేకరించాము. ఈ ధాన్యాలు రోగులకిచ్చి, వాళ్ళకు బాగవుతుంటే record చేసుకొన్నాము. ఐదు ధాన్యాలలో ఏ ధాన్యమిస్తే ఏ రోగాలు తగ్గుతున్నాయో తెలుసుకొన్న తరువాత, రక్తసంబంధిత రోగాలకి అరికెలు, జననాంగ సంబంధిత రోగాలకి సామెలు, పచననాళానికి కొర్రలు, అండుకొర్రలు ఇచ్చి, ప్రాయోగికంగా రోగులను 5- 6 సంవత్సరాలు గమనించిన తరువాత ఒక conclusion (నిర్ధారణ)కి వచ్చాము.

అలాగే కషాయాలు గురించి కూడా. రావిచెట్టు, వేప చెట్టు చుట్టూ తిరిగితే పిల్లలు పుడతారని ఇలా మన పూర్వీకులు చెప్పిన దాన్ని ప్రాయోగికంగా చేసి, చూసి, ఏదైతే ఫలితాలను ఇస్తుందో దాన్ని గట్టిగా చెప్పటం ముఖ్యమనిపించింది. వీటికి వైజ్ఞానికంగా, శాస్త్రీయంగా వివరణలు లేకపోయినా, ఇది కొన్ని వేల సంవత్సరాల నుంచీ వస్తున్న జ్ఞానం.

ఈ జ్ఞానాన్ని మళ్ళీ ప్రాయోగికంగా రోగుల మీద ఉపయోగించి, గమనించి నేను ఈ ప్రాతిపధిక మీద పనిచేసి, ప్రాయోగికంగా నిర్ధారణ చేసి చెప్పగలిగే స్థితికి వచ్చాను. కానీ అందరి లాగా కాకుండా ఈ కషాయాలు చాలా సరళంగా ఉండాలి, సామాన్య ప్రజలకు అర్థం కావాలి. ఎవరైనా చేసుకోగలగాలి అనే విషయాన్ని చాలా ఎక్కువగా ఆలోచించాను. అంటే ఆయుర్వేద పుస్తకాలలో ఏ కషాయం ఏ రోగానికి ఇవ్వాలో అనేటటువంటి విషయాలు చాలా ఉన్నాయి. అటువంటి కషాయాలకి మళ్ళీ ఆయుర్వేదం డాక్టరు అవసరం ఉంటుంది. అంటే ఎవరో బాగా చేతనైన వాళ్ళు ఈ కషాయాలు చేసి ఇవ్వాలి. దీనికంతటికి మళ్ళీ labour, డబ్బు అవసరం ఉంటుంది.

ఇలాంటి విషయాలను గమనించి చిన్న చిన్న పద్ధతులు, ఆకులతోనే పెద్ద పెద్ద రోగాలను ఎలా తగ్గించవచ్చు అని ఆలోచించి, అధ్యయనం చేసి ఈ సరళమైన కషాయాలను రోగులకు ఇవ్వటం మెదలుపెట్టాను. Homoeopathy Materia Medica knowledge (ఇరవై సంవత్సరాల వయసు నుంచీ Materia Medica చదువుతూ ఉండటం వల్ల) నాకున్న ఇరవై సంవత్సరాల అనుభవం, ద్రవ్యగుణ దీపిక చదవటం వల్ల ఏ ఏ పదార్థాలకు ఏ ఏ గుణాలు ఉన్నాయో గ్రహించాను. దానికితోడు నాకు physiology, botany, genetic engineering, organic chemistry, biochemistry అన్నీ ఆమూలాగ్రంగా తెలుసు. దాని తరువాత నేను ఒక trained scientist కదా! ఇంత background ఉండటం వల్ల ఈ కషాయాలు, సిరిధాన్యాలు రోగులకిచ్చి, ప్రాయోగికంగా బాగవడం గమనించి నిర్ధారణ చేసుకొన్నాను.

ప్రశ్న: మీరు సిరిధాన్యాలను గంజి రూపంలో తీసుకోండి ఆరోగ్యానికి చాలా మంచిదని చెబుతారు ఎందుకు?



డా ఖాదర్: రవ్వచేసి గంజి చేయడం ఒకరకం. మొత్తం ధాన్యాన్ని నానపెట్టి గంజిచేయడం ఇంకో రకం. ఎలా చేసుకొన్నా పౌష్ఠికాంశాలు, పీచు పదార్థాలకి ఏమీ ఇబ్బంది లేదు.

ఎందుకు గంజి రూపంలో తీసుకోవాలన్నది అతి ముఖ్యమైన విషయం. Pre-historic time నుంచి వేల వేల ఎకరాల్లో సహజంగా ఈ ధాన్యాలు పెరుగుతూ ఉండేవి. మానవజాతి ఈ ధాన్యాన్ని తెచ్చుకొని, నీళ్ళల్లో రాత్రిపూట నాన పెట్టుకొని, పొద్దున వండుకొనే వాళ్ళు. ఈ అలవాటు వేల సంవత్సరాల నుంచీ ఉంది. అప్పుడు తిరగళ్ళు, రోలు, రోకలి లేవు.

రాముడు, లక్ష్మణుడు, సీత వనవాసానికి వెళ్ళినప్పుడు పెంచుకొని తిన్నది సామలనీ, శివాజీ యుద్ధానికి వెళ్ళేముందు ఊదల గంజి తాగి వెళ్ళేవాడనీ, అందువల్ల ఎక్కువ సేపు పోరాడగలిగే వాడనీ పుస్తకాలలో ఉన్నాయి.

చాలా వేల సంవత్సరాలనుంచి మానవుని పచననాళం ఈ గంజికి అలవాటుపడి ఉంది. మొన్న మొన్నటి వరకూ ఇంగ్లీషు వాళ్ళు కూడా porridge అని పిలుస్తూ తాగుతూ ఉండేవారు.

గంజి రూపంలో ఎందుకు రోగాలు వేగంగా బాగవుతాయి అని ప్రాయోగికంగా చేసి చూశాము. ప్రత్యేకంగా ఈ మూత్రపిండ వ్యాధుల రోగుల creatinin levels ఎక్కువైపోయి చాలా ఇబ్బందుల్లో ఉంటారు. ఒక భయంకరమైన స్థితి ఇది. ఈ creatinin వెంట వెంటనే తగ్గాలంటే చాలా రోజులు పడుతుంది. కానీ గంజి రూపంలో అరికెలు, సామెలు ఇస్తుంటే 3 – 4 వారాల్లోనే తగ్గు ముఖం పడుతుంది.

ఈ కిడ్నీ రోగులకు బాగవడం గమనించిన తరువాత blood cancer రోగులకి గంజి ఇచ్చి చూశాము. వాళ్ళకూ చాలా మంచి ఫలితాలు వచ్చాయి. ఈ విధంగా ప్రాయోగికంగా అన్నీ చేసి, అందరికీ చెప్పటం జరిగింది.

కానీ ఈ సిరిధాన్యాల వల్ల రోగాలు బాగవుతాయని, గ్లూకోస్ ను నియంత్రణ చేస్తాయనీ మేము ప్రాయోగికంగా చేసి కనుక్కొన్నాము. ఇవి నిజమైన శాస్త్రీయ ఆవిష్కారాలు! ఇలా ప్రయోగాలు చేసి సిరిధాన్యాల గురించి చెప్పిన వాళ్ళలో మొదటి వాడిని నేనే. ఏ సిరిధాన్యాలు ఏ రోగాన్ని నయం చేస్తాయో మెల్లమెల్లగా అంచెలంచెలుగా వేల రోగులకిచ్చి ప్రయోగాలు చేసుకొంటూ వచ్చాము.

ప్రశ్న: ఈ ధాన్యాలను రవ్వ, పిండిగా చేస్తే పోషకాంశాల నష్టం ఉండదంటారా?

డా ఖాదర్: లేదు. అంటే మీరు చేసే పద్ధతి మీద ఆధారపడి ఉంటుంది. పెద్ద పెద్ద Pressures తో machines లో చేస్తే heat generate అయ్యి nutrient loss ఉంటుంది. కానీ ఈ తిరగలిలో గానీ, రోలు రోకలిలో ఏ nutrient loss ఉండదు. అందుకే Mixie లో బుచ్చి పద్ధతి వాడి బియ్యం తయారు చేయడం అతి ముఖ్యమైన విషయం. Machine లో తయారు చేసిన బియ్యం కన్నా Mixie లో తయారు చేసిన బియ్యం చాలా చాలా శ్రేష్ఠమైనవి.

ప్రశ్న: సిరిధాన్యాలను నానపెట్టి Pressure cooker లో వండచ్చా? లేక విడిగా మట్టికుండలో గానీ, స్టీలు గిన్నెలో కానీ వండాలా?



డా ఖాదర్: మట్టికుండలో గానీ, స్టీలు గిన్నెలో కానీ మూత పెట్టుకొని వండటం మంచిది. Pressure cooker వల్ల పెద్దగా పోషకాంశాలు తక్కువ కావు అని చెప్తారు. కానీ కొన్ని unstable vitamins పోతాయి. Pressure ఎక్కువైపోయినప్పుడు కొన్ని chemical reactions జరుగుతాయి. అప్పుడు కొన్ని తేడాలు వస్తాయి. కాబట్టి మూతపెట్టి, మట్టికుండలో వండుకోవడం చాలా ఉత్తమమైన పద్ధతి.

ప్రశ్న: రాగి, ఇత్తడి, కంచు, మట్టి, స్టీలు పాత్రలలో ఏది వంటకు మంచిది?

డా ఖాదర్: రాగి పాత్రలో వండితే చాలా చెడ్డ రసాయనిక పదార్థాలు ఉత్పత్తి అవుతాయి. ఇత్తడి, కంచు పాత్రలకు Nickel తో చాలా సంవత్సరాల క్రితం కళాయి పూసేవారు. కానీ ఇప్పుడు ఆ కళాయి పూయడానికి ఏ రసాయనిక పదార్థము వాడుతున్నారో తెలియటం లేదు. అది ఏ రసాయనిక పదార్థమో తెలియాలంటే, ప్రయోగ శాలలకు పంపి పరీక్ష చేయించుకోవలసిందే. ఇది అనవసరమైన పని. స్టెయిన్ లెస్ స్టీలును ఇనుముకి కొన్ని ఇతర పదార్థాలు కలిపి తయారు చేస్తారు. కాబట్టి ఈ లోహము మనం వండుకొనే పదార్థాలతో ఏ రసాయానిక చర్య జరుపదు. అలాగే మట్టి పాత్రలు కూడా. కాబట్టి వంటకి మట్టి పాత్రలు మరియు స్టీలు గిన్నెలు ఉత్తమమైనవి.

ప్రశ్న: ఈ సిరిధాన్యాలను నానపెట్టి మొలకలు తెప్పించవచ్చా?

డా ఖాదర్: పైన పొట్టుతో ఉన్న ధాన్యాలు నానడానికి 36 – 48 గంటలు పడుతుంది. ఈలోగా పులిసినట్లు అయి సూక్ష్మజీవులు వస్తాయి. జాగ్రత్తగా శుభ్రంగా చేసుకొంటే మొలకలు వస్తాయి. పైన పొట్టు తీసివేసిన సిరిధాన్యాలకు మొలకలు రావు. పొట్టు తీసివేసినప్పుడు అంకురం వెళ్ళిపోతుంది.

ప్రశ్న: సిరిధాన్యాలను నానపెట్టి, ఆరబోసి పిండి చేస్తే, నేరుగా ఉడక బెట్టకుండా నీళ్ళలో కలిపి తాగచ్చా? ఈ విధంగా చేసిన పిండి హాస్టల్స్ లో ఉన్న పిల్లలకు, tours వెళ్ళే ఉద్యోగస్థులకు ఉపయోగపడుతుందా?

డా ఖాదర్: లేదు. ఈ పిండిని ఉడకబెట్టి జావాలాగా చేసుకొని తాగాలి. లేకపోతే అరగదు.

ప్రశ్న: ఈ మధ్యకాలంలో omega 3 fatty acids అనీ, అది చేపలలో, అవిశె గింజలలో, walnuts లో గానీ ఉంటుందని చెబుతున్నారు. అవిశె నూనె కూడా వాడమంటున్నారు. దీని మీద మీ అభిప్రాయం చెప్పండి?

డా ఖాదర్: ఇది అంతా ఈ కంపెనీలు తమ తమ పదార్థాలను అమ్ముకొనడానికి మా పదార్థాలలో ఇది ఉంది అది ఉంది అని చెప్తారు. మనకు దొరికే పదార్థాలలో omega fatty acids ఎందులో ఉన్నాయి అని కనుక్కొవడానికి ఎవ్వరూ ప్రయత్నం చెయ్యరు. అయినా ఈ omega fatty acids తో మీ ఆరోగ్యమేమీ సంపూర్ణంగా బాగుకాదు.

ఈ acids మనకు దొరికే అన్ని గానుగ నూనెలలో కూడా ఉన్నాయి. ప్రమాణంలో తేడాలుండచ్చు. వెర్రి నువ్వుల నూనెలో కూడా ఉన్నాయి. omega acids కోసం అవిశె నూనె, చేప నూనె టాబ్లెట్స్ తీసుకోవాల్సిన అవసరం లేదు. మొత్తం దేశంలో ఉన్న వాళ్ళందరినీ మాంసాహారులుగా మారిస్తే, రోగాలు ఎక్కువ అవుతాయి. రోగులు ఎక్కువైతే ఈ కంపెనీలు వాళ్ళ సరుకులను ఎక్కువగా అమ్ముకోవచ్చు.



వెర్రి నువ్వుల నూనె (Niger Seeds oil), కొబ్బరి నూనె మరియు నువ్వుల నూనె బుద్ధిమాంద్యం, ఆటిజమ్ ఉన్న పిల్లలకు బాగా పనిచేస్తుంది. ఇటువంటి చాలా పదార్థాలు మాయమైపోయాయి. ఇంతకు ముందు అరికెలు, సామెలు గురించి చెబుతుంటే అవి ఏమిటని అడిగేవారు. ఇప్పుడు అందరి నోట్లోనూ అవే పదాలు దొర్లుతున్నాయి. ఇలా మనం మన దేశంలో వాడే చాలా మంచి పదార్థాలను మళ్ళీ వెలుగులోకి తీసుకొని రావాలి.

ప్రశ్న: మీరు కట్టె గానుగ నూనెలు మంచివని చెబుతున్నారు. వంటకి వీటిని మార్చి మార్చి వారానికొక నూనె చొప్పున వాడాలా?



డా ఖాదర్: ఇది మీరు ఏ వంట చేస్తున్నారో దాని మీద ఆధారపడి ఉంటుంది. నువ్వుల నూనెను ఎక్కువగా వేడి చేయకూడదు. ఏ చట్నీ పొడికో కొద్దిగా వేడి చేసుకొని వాడచ్చు. కొబ్బరినూనెను పూరీలు

లాంటివి వేయించుకోవడానికి వాడాలి. పల్లీ నూనె దేనికైనా వాడుకోవచ్చు. కుసుమ నూనె చాలా చాలా మంచిది. ఇందులో omega acids ఉన్నాయి. నూనెలు ముఖ్య ఆహారం కాదు. వాడే 2 - 3 చెంచాల నూనె మనం ఏ వంట పదార్థం చేస్తున్నామో దానికి అనుగుణంగా వాడుకొంటే సరిపోతుంది. ఒకేరోజు రకరకాల నూనెలు వాడినా ఏమీ ఇబ్బంది లేదు.

ప్రశ్న: కట్టె గానుగ నూనె ధర రిఫైండ్ ఆయిల్స్ తో పోలిస్తే 2 - 3 రెట్లు అధికంగా ఉంది. అసలు దొరకట్లేదు కూడా. ఒక సామాన్య మానవుడు ఈ ఖర్చు తట్టుకోవటం కష్టం కదా!

డా ఖాదర్: మన పద్ధతులు మారిపోయాయి కాబట్టి, కట్టె గానుగలతో చేసే సాంప్రదాయాన్ని, ఈ చాలా చవకైన మినరల్ నూనెలు దూరం చేసాయి. కాబట్టి మనకు కట్టె గానుగ నూనెలు దొరకకుండా పోయాయి. ఈ చవకబారు రిఫైండు నూనెలు అసలు నూనెలే కావు. కట్టె గానుగ నూనెలను ఈ రిఫైండు నూనెలతో పోల్చడానికే వీలు లేదు.

ఆర్థికంగా మనల్ని దెబ్బతీయటానికి ఈ కంపెనీలు పన్నిన పన్నాగమిది. వాళ్ళు పారబోసే చవక నూనెను తెచ్చి 60 - 70 రూపాయలకు వేరుశెనగ నూనె అని అమ్ముతున్నారు. కానీ అది వేరుశెనగ నూనె కాదు. మనకు ఆరోగ్యం బాగుండాలంటే కట్టెగానుగ వేరుశెనగ నూనె 300 రూపాయలు అయినా కొనుక్కొని వాడాలి. తప్పదు. అంతేకాకుండా కట్టె గానుగలు మాయమైపోవడం వల్ల మళ్ళా వాటిని పునర్నిర్మించుకోవాలి. ఆ సాంప్రదాయాన్ని వెనక్కి తెచ్చుకోవాలి.

అందరూ వాళ్ళ వాళ్ళ ఊళ్ళల్లో కట్టె గానుగ నూనెలు తయారు చేసుకొంటూ వస్తే ధరలు తగ్గతూ వస్తాయి. ఈ నూనె ధర ఎక్కువ అనిపించినా, డాక్టర్ల చుట్టూ తిరగడం కంటే ఎక్కువ ధరతో గానుగ నూనె కొనుక్కోవడం మంచిదని నా అభిప్రాయం. అందరూ రిఫైండు నూనెలు తక్కువ ఖర్చని ఎక్కువగా వాడుతున్నారు.

నూనెని నూనెగా తక్కువ మోతాదులో వాడుకోవాలి. మనిషికి రెండు, మూడు చెంచాల కంటే ఎక్కువ తీసకోవలసిన అవసరం లేదు. నూనె వాడకం తగ్గించుకొంటే, ఖర్చు కూడా అదంతటదే తగ్గుతూ వస్తుంది.

ప్రశ్న: ఆహారాన్ని ఒక సామాన్య సరుకుగా కాక, ఒక పరమ ఔషధంగా చూడాలి అన్నది మన భారతీయ ఆయుర్వేద సంస్కృతి. ఈ విషయం ప్రజలకు అర్థమయ్యేటట్లు మీరు చెప్పగలరా?

డా ఖాదర్: ఇరవై సంవత్సరాలుగా నేను చేస్తున్నది ఇదే పని. ప్రస్తుతం ఆయుర్వేదం అనుసరించే వాళ్ళు కూడా ఈ అల్లోపతి విధానాన్ని చూసి, ఆయుర్వేద పద్ధతిని ఒక వైద్య పద్ధతిగా చూపిస్తున్నారు. కానీ ఆయుర్వేదం, వైద్య పద్ధతి కాదు. ఆయు: వేదం అంటే, నీ ఆయువు ఉన్నంత వరకూ ఎలా ఉండాలి అని చెప్పే క్రమ పద్ధతులు.

ఏం తినాలి – ఎలా ఉండాలి – ఏం చేయాలి ఇలాంటివన్నీ కలిపి ఆయుర్వేదం అవుతుంది. ఎప్పుడైనా అనారోగ్యం వస్తే ఎలా తగ్గించుకోవాలి అనే విషయం ఆయుర్వేదంలో ఒక భాగం మాత్రమే. ఆయుర్వేదం ఒక జీవన విధానం. మనం ఆరోగ్యంగా ఉండటానికి కారణం ఆహారమే. మంచి ఆహారం లేకుండా ఉంటే ఏ మందూ పనిచేయదు. కాబట్టి మంచి ఆహారమే మీ ఆరోగ్యానికి సోపానాలు అని చెప్పింది ఆయుర్వేదమే. అంటే మీ ఆహారం సరిగా లేకపోతే ఏ మందూ పనిచేయదు, ఆహారం బాగుంటే ఏ మందూ అవసరం లేదు.

ఈ రెండు వాక్యాల సమీకరణ అర్థం ఏమిటంటే – ఆహారమే ఆరోగ్యానికి ముఖ్యం అని. మందుల గురించి ఆలోచించకుండా ఆరోగ్యంగా ఉండటానికి కావలసిన సూత్రాలని, పరిస్థితులని, క్రమాన్ని అర్థం చేసుకొని పాటించండి అని మనకు ఆయుర్వేదంలో పూర్వీకులు చెప్పారు. కానీ గడచిన 100 సంవత్సరాలలో, వేరే వేరే దేశాలనుంచి వచ్చిన పద్ధతులలో వైద్యం అనే పదం ముందుకు వచ్చింది. ఎంతో ఆరోగ్యంగా ఉండే మన పూర్వీకులకు కూడా చాలా అరుదుగా రోగాలు వచ్చేవి. వాటిని బాగు చేయడానికి ధన్వంతరి శాస్త్రం అని ఉండేది. అందుకే వైద్యో నారాయణ హరి:

ఆరోగ్యం బాగుండాలి అంటే నిజమైన ఆహారం కోసం మన పూర్వీకులు డబ్బులు గురించి ఆలోచించే వాళ్ళు కాదు. ఉదాహరణకి నూనె. కట్టెగానుగ లో నూనెను తీయగల దినుసులను వేసి నూనెను తియ్యడం. ఈ నూనెను ఆహారానికి వాడుకోనే ఒక ఆహార పదార్థంగా చూశారు. కానీ ఈ కంపెనీలు చేసిన వాణిజ్యీకరణంలో వాళ్ళకున్న జాడ్య వస్తువులను అమ్ముకోవడానికి ప్రపంచంలో ఉన్న నిజమైన ఆహార పదార్థాలను దూరం చేశారు. వాళ్ళు పన్నిన పన్నాగంలో మొత్తం ప్రపంచమంతా ఇరుక్కుపోయింది. ఈ కంపెనీలు ఇస్తున్నది నూనె కాదు. వాళ్ళు ఇస్తున్నది విషం. అది చవకైనా, ఖరీదైనా మీకు రోగం వస్తుంది.

నిజమైన నూనె – కట్టె గానుగ నూనె. అది మన దేశంలో వంద సంవత్సరాల క్రితం దొరికేది. కానీ ఈ కంపెనీల వాణిజ్యీకరణ పన్నాగంలో, ఆ నూనె పూర్తిగా మాయమైపోయింది. మన పద్ధతులు మన పదార్థాలు మాయమైపోవడం వల్ల కట్టె గానుగ నూనె వంటి పదార్థాలు ఖరీదు అనిపిస్తున్నాయి. ఇప్పుడు ప్రతి పల్లెలోనూ కట్టె గానుగ పెట్టి నూనె తీయడం మొదలు పెడితే దానంతటదే నూనె వెల తగ్గుతూ వస్తుంది. వేల మందికి కట్టె గానుగ నూనె కావాలంటే, గానుగలు పెరిగి, నూనె సరఫరా కూడా పెరుగుతుంది.

అదీ కాక ఈ నూనెకు వాడే ముడిసరుకు వెల చాలా ఎక్కువగా ఉంటుంది. 3 – 4 కిలోల వేరుశెనగలకు ఒక కిలో నూనె వస్తుంది. అందుకని కట్టెగానుగ నూనె ఖరీదు ఉంటుంది. రిఫైండు నూనె కంపెనీల పారేసే పదార్థాలతో చేసేది కాబట్టి వెల చాలా తక్కువగా ఉంటుంది. ఈ విషయాన్ని ప్రజలకు చదువుకున్న వాళ్ళందరూ తెలియచేయాలి. ప్రజల్లో ఈ విషయాల గురించి ఎరుక రావాలంటే ఎవరైనా వాళ్ళకు చెప్పాలి. ఆరోగ్యం కోసం, ఖరీదైనా సహజంగా తయారైనపదార్థాలనే వాడాలి. కానీ వెల తక్కువ అని చవకగా దొరికే పదార్థాలు వాడి, రోగాలు తెచ్చుకొని, ఆసుపత్రుల చుట్టూ తిరిగి డబ్బులు ఖర్చుపెట్టుకోకూడదు.

ఈ స్పృహ కలిగించడం డాక్టర్లు, విజ్ఞానులు చెయ్యవలసిన పని. ఎవ్వరూ చెప్పకపోవటం వల్ల ఈ మోసం జరుగుతోంది. ఇప్పుడు కర్నాటకలో కట్టెగానుక నూనె వెల ఎంతైనా కొనడానికి ప్రజలు సిద్ధంగా ఉన్నారు. ఆ అవగాహనను ప్రజలకు మాలాంటి విజ్ఞానులు, చదువుకొన్న మీ లాంటి వాళ్ళు, ఈ విషయాలపై అవగాహన పెంచుకొన్న వాళ్ళు, సదస్సుల్లో అందరికీ అందచేయాలి. అదే మన పని.

ప్రశ్న: మీరు బియ్యం, గోధుమ వద్దని చెబుతారు కదా! చాలా పురాతనమైనవి, వ్యాధులను తగ్గించగల గుణాలున్నవిగా ప్రాచుర్యం పొందిన ఎర్ర బియ్యం, నల్ల బియ్యం, నవారా బియ్యం మాటేమిటి?

డా ఖాదర్: ఇవన్నీ తప్పు అపోహలు. ప్రపంచంలో రోగం వచ్చిన వాళ్ళెవ్వరూ ఈ బియ్యాలు తిని రోగాలు తగ్గించుకొన్న సాక్ష్యాలు ఏమీ లేవు. కొన్ని వేల సంవత్సరాల క్రితం బియ్యం తినేవారు కాదు. నీళ్ళు ఉండే ప్రదేశాల్లో చాలా అరుదుగా పెరిగే పదార్థాలు ఇవి.

మొత్తం మన పురాణాల్లో ఉల్లేఖనాలు అన్నీ సిరి ధాన్యాలవే. గడచిన 200 సంవత్సరాలలో వీటి రూపు మాపేశారు. రాముడు, లక్ష్మణుడు వనవాసానికి వెళ్ళినప్పుడు పెంచుకొన్నవి సామెలు. వరాహస్వామి ప్రియాంగు పాయసం తాగాడు. శ్రీనివాసుడు సామెల పాయసం తాగి దెబ్బలు బాగు చేసుకొన్నాడు. కణ్వ మహర్షి, శకుంతలని దుష్యంతుడికి ధార పోసింది కొర్రలబియ్యంతో.

పెద్ద పెద్ద శ్లోకాలన్నీ మొదలయ్యేది అరికెల బియ్యంతో. అక్షింతలంటే అరికెల బియ్యము. కర్నాటకలో దేవాలయంలోని శిలాబాలికల చేతుల్లో ఉన్న కంకులూ సిరిధాన్యాలవే. వరి బియ్యం కాదు.

ఈ మధ్య Organic movement మొదలయినప్పుడు - ఇవి మంచి బియ్యం, ముడి బియ్యం అని చెప్పుకుంటూ వస్తున్నారు. కానీ ఎవ్వరికీ, ఏ రోగం ఈ బియ్యాలతో బాగు కాలేదు. మేము ప్రాయోగికంగా అన్ని రకాల బియ్యము మధుమేహ రోగులకు, కాన్సర్ రోగులకు ఇచ్చి చేశాము. ఈ రోగుల ఏ ఇబ్బందులూ తక్కువ కాలేదు. ఎప్పుడైతే ఈ ఐదు ధాన్యాలు ఇవ్వడం మొదలు పెట్టామో Renal tolerance testలో చాలా మంచి ఫలితాలు కనిపించాయి. రాగులు, జొన్నలు, సజ్జలూ ఇచ్చినా రోగాలు తగ్గలేదు.

వరి బియ్యం పదివేల సంవత్సరాలనుంచీ ఉన్నది, లేదని కాదు. కానీ ఎవ్వరూ దానిని ఆహారంగా తినలేదు. ఆహారంగా వరి బియ్యాన్ని తినటం మొదలు పెట్టింది సుమారుగా 200 సంవత్సరాల నుంచే. అది కూడ చైనా దేశస్థులు మొదలు పెట్టారు అని ఉల్లేఖనాలు. మొత్తం ఆసియా దేశాల్లో బియ్యం మెల్లి మెల్లిగా వాడకం ఎక్కువైంది ఈ ఎరువుల కంపెనీలు వచ్చిన తరువాతే. బియ్యం చరిత్రంతా వంద సంవత్సరాలకి మించి ఉండదు.

అన్ని ధాన్యాలూ పురాతనమైనవే. అన్ని పదార్థాలు భూమి మీద ఉన్నాయి. కానీ ఎప్పుడు, ఎక్కడ, ఎలా వాడారు అన్నది అతి ముఖ్యమైన విషయం. ఏ పదార్థాలు మంచివి, ఎక్కవగా ఎక్కడ దొరికేవి అన్నది కూడా చాలా ముఖ్యం. మొత్తం భారతదేశంలో అందరూ తిన్నవి ఈ సిరిధాన్యాలే. ఎవరో డబ్బులున్న జమిందారులు, చెరువు పక్కన భూములున్న వాళ్ళు, బియ్యం పెంచుకొని తినేవాళ్ళు తప్ప, సామాన్య ప్రజలందరూ తింటున్న పదార్థాలు ఈ సిరిధాన్యాలే. ఏ చరిత్ర కారులను అడిగినా ఆ మాటే చెబుతారు. కంపెనీలు వాళ్ళ వాణిజ్య లాభాల కోసం వీటి ఎరుక లేకుండా చేశారు.

కొబ్బరినూనె మంచిది కాదు అని చెప్పిన సంగతి ఈ పాశ్చాత్యులు చేసిన Scientific మోసం. ఇలాంటి మోసాలు పాశ్చాత్యులు చాలా చేసుకుంటూ వచ్చారు. అంలాంటిదే ఇంకొక ఉదాహరణ ప్రొటీన్లు ఎక్కవ కావాలని చెప్పటం. వాళ్ళు పండించిన సోయాబీన్ లో ఎక్కువ ప్రొటీన్ ఉంది, మాసంలో ఉంది అని మాంసాహారులు ఎక్కువ అయ్యేందుకు చేసిన పన్నాగమిది. పాలు పరిపూర్ణ ఆహారం అని చెప్పడం కూడా ఇటువంటిదే.

ప్రశ్న: ఈ మధ్యకాలంలో రకరకాల ఆహార పద్ధతులు ప్రచారంలోకి వచ్చాయి. అంతే కొవ్వు ఎక్కువ తినమని కొందరూ, మొలకలు తినమని కొందరూ, చపాతీలు మాత్రమే తినమని కొందరూ, నూనె వాడకం తగ్గించమని కొందరూ చెబుతూ ఉన్నారు. ఇవన్నీ ప్రజలని అయోమయ స్థితిలో పడవేస్తున్నాయి. ఈ పరిస్థితిలో సిరిధాన్యాల మీద నమ్మకం ఎలా కలుగుతుంది?

డా ఖాదర్: ప్రాయోగికంగా రోగులు బాగవటం ప్రజలు చూస్తారు. సుభద్రంగా, సుస్థిరంగా సంవత్సరాల తరబడి ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకొనేందుకు చేసే పదార్థాలు – ఈ సిరిధాన్యాలు మాత్రమే. వేరే పదార్ధాలు వాటితో సాటి రావు.

ఈ కీటో డయట్, మాంసం తినటం, కొవ్వు తినటం అన్నీ కొన్ని కొన్ని రోగాల గురించి ఆలోచించి ప్రత్యేకంగా తయారు చేసిన డయట్ పద్దతులు మాత్రమే. కానీ మానవజాతి సంపూర్ణ ఆరోగ్యానికి సిరిధాన్యాలే మూల ఆహారం అన్న విషయంలో రెండో మాట లేదు. దీన్ని మేము ప్రాయోగికంగా 10 –15 సంవత్సరాలు పూర్తిగా వందల, వేల రోగుల ఆరోగ్యాన్ని సంపూర్ణంగా బాగు చేసి చెబుతున్న మాట.

అంటే నాలుగు నెలలు తగ్గిన తరువాత, మళ్ళీ ఇబ్బందులు రావటం వంటివి జరుగవు. వీటిని వాడటం మెదలు పెట్టిన ఆరు వారాల్లో ఆరోగ్య లక్షణాలు ప్రతి ఒక్క మానవునికి అందుతాయి. అంటే రోగం నయమైన వాళ్లు, ఆరు సంవత్సరాల తరువాత కూడా ఆరోగ్యంగా ఉంటారు.

నాకు తెలిసినంతలో పదహారు సంవత్సరాల కింద నేను బాగుచేసిన డయాబెటిక్ రోగి ఇప్పటికీ బాగానే ఉన్నాడు. అంటే ఈ సిరిధాన్యాలు తినటం వల్ల వచ్చే ఉపయోగాలు తాత్కాలికం కాదు. 5 –15 సంవత్సరాలుగా ఆరోగ్యంగా ఉన్నవాళ్ళు వేల మంది ఉన్నారు.

ఈ సిరిధాన్యాలు తినడం ఒక డయట్ కాదు. నిజమైన మూల ఆహారం. మన వేదాల్లో కూడా ఉల్లేఖనాలు ఉన్నాయి. ఇంద్రియ నిగ్రహాన్ని అందించే అద్భుతమైన ఆహారం ఈ సిరిధాన్యాలని శ్లోకాలు కూడా ఉన్నాయి. నాకు శ్లోకాలు వల్లె వేయటం అంత ఇష్టం లేదు. ఉల్లేఖనాలు ఎన్ని ఉన్నా మనం ప్రాయోగికంగా చేసి, సరిగ్గా ఉన్నాయని నిరూపణ అయిన తరువాతనే ఎవరికైనా చెప్పటానికి వీలుంటుంది.

గోంగూర కషాయము, రావి ఆకు కషాయము ఆడవాళ్ళ హార్మోనుల సమతూలనాన్ని కాపాడుతాయని మేము ప్రాయోగికంగా వందల, వేల మందికి ఇచ్చి, చూసిన తరువాతే చెబుతున్నాము. అందుకే రావి చెట్టూ తిరిగితే హార్మోనుల బ్యాలెన్స్ వస్తుందని చెప్పగలుగుతున్నాము. వాటన్నిటిమీద వైజ్ఞానికమైన ప్రయోగాలు చెయ్యటం వలన ఇంత ఖచ్చితంగా, ధైర్యంగా అందరికీ చెప్పగలుగుతున్నాను. అది కూడా సంవత్సరాల తరబడి చేసిన ప్రయోగాల ఫలితం. ఈ ప్రయోగాలు Lab లో నాలుగు ఎలుకల మీద, కోతుల మీద చేసినవి కావు. ఈ Pharmaceutical companies ఒక 50 కోతుల మీద ప్రయోగాలు చేసి, రోగానికి ఈ మందు అని చెప్పినట్లు కాదు. వందల, వేల మంది నిజమైన రోగులకిచ్చి, బాగుచేసి 5 - 6 సంవత్సరాలుగా వాళ్ళు ఆరోగ్యంగా ఉండటం చూసిన ఉల్లేఖనాలతో, సాక్ష్యాలతో మేము బయటకి వచ్చి గట్టిగా చెప్పగలుగుతున్నాము.

ప్రశ్న: సూర్యరశ్మి శరీర ఆరోగ్యానికి చాలా మంచిది కదా! ఏ సమయంలో ఎండ తగలడం శరీరానికి మంచిది ప్రత్యేకంగా విటమిన్-డి (Vitamin D) కోసం?



డా ఖాదర్: విటమిన్-డి తక్కువ అనీ మందులు, injections తీసుకోవడం ఒక పెద్ద scam. విటమిన్-డి అందరికీ దొరుకుతుంది. ఉదయం, సాయంకాలం పూట కొద్దిగా కొబ్బరినూనె చర్మం మీద రాసుకొని 20-30 నిమిషాలు ఎండలో నిలబడితే చాలు. ఆడవాళ్ళు ముఖానికి, చేతులకి నూనె రాసుకొని ఎండలో ఉంటే సరిపోతుంది. దీనికితోడు ఎండలో ఎండబెట్టిన పుట్టగొడుగులు తింటే విటమిన్-డి మీరు శరీరంలోకి పుష్కలంగా వస్తుంది.

కావున వారానికి ఒకసారి ఒక పిడికెడు పుట్టగొడుగులు తిన్నా విటమిన్-డి వచ్చేస్తుంది. ఈ సాఫ్ట్ వేర్ కంపెనీలలో పనిచేసే వారికి ఎండలో ఉండటానికి వీలు ఉండదు కదా!

పుట్టగొడుగులు ఎండబెడితే సహజంగా విటమిన్-డి తయారవుతుంది. మన దేహంలో కొలెస్టెరాల్, విటమిన్-డి గా మారుతుంది. అలాగే పుట్టగొడుగులలో ergosterol అనే ఇంకొక రసాయన పదార్థం ఉంటుంది. అది ఎండలో ఎండినప్పుడు విటమిన్-డిగా మారుతుంది. ఎండబెట్టిన పుట్టగొడుగులను మళ్ళీ నానపెట్టుకొని, కూరలాగా చేసుకొని తింటే మీకు విటమిన్-డి సమస్య ఉండనే ఉండదు.

ప్రశ్న: Hydroponic పద్ధతి వల్ల పెంచే కూరగాయలకు, సహజంగా భూమిలో పెంచే కూరగాయలకు తేడా ఉంటుందా?

డా ఖాదర్: Hydroponic పద్ధతిలో అన్ని పౌష్టికాంశాలు దొరకడానికి వీలు లేదు. ఏ ప్రయోగంలో వీటిని పండిస్తున్నారో ఆ లవణాలను మాత్రమే నీళ్ళల్లో కరిగించి పండించగలరు.

ఎన్నో సూక్ష్మపోషకాంశాలు సహజంగా భూమిలో పెరిగే కూరగాయలలో దొరుకుతాయి. మనకు prebiotic, probiotic condition ను మన దేహంలో కలిగించే కూరగాయలు, ఆకు కూరలు కావాలి. ఈ పద్ధతిలో కూరగాయలను పెంచటం scientific కాదు. సంపూర్ణ ఆరోగ్యానికి సహజంగా లభించే పదార్థాలే కావాలి. కృత్రిమ పద్ధతులు ఎప్పుడైతే మొదలు పెడతామో, వాటి వెనుకే రోగాలు కూడా వస్తాయి.

ప్రశ్న: మన ఆహార పదార్థాలను నిలువ ఉంచటానికి ప్లాస్టిక్ గిన్నెలను, డబ్బాలను వాడవచ్చా?



డా ఖాదర్: తడిగా ఉన్న పదార్థాలను – నూనె తడి కావచ్చు. నీళ్ళ తడి కావచ్చు – ఎప్పుడూ ప్లాస్టిక్ గిన్నెలలో నిలువ ఉంచకూడదు. పొడిగా ఉన్న ధాన్యాలు గానీ, పప్పులు గానీ ప్లాస్టిక్ డబ్బాలలో నిలువ ఉంచటం ఫరవాలేదు. వాటిని కూడా బట్ట సంచీలలో వేసుకోవడం మంచిదని నా అభిప్రాయం. నూనెలు, పాలు, పెరుగు నీళ్ళు ఇవన్నీ మట్టి కుండలలో కానీ, స్టీలు పాత్రలలో కానీ ఉంచుకోవాలి. ప్లాస్టిక్ వాడకం వీలైనంత వరకూ తగ్గించడం శ్రేయస్కరం.

ప్రశ్న: చాలా మందికి మన దేశంలో పండే పండ్లు కూరగాయలు, సరుకుల కన్నా, వేరే దేశం నుంచి దిగుమతి చేసుకొన్న పదార్థల మీద మక్కువ ఎక్కువగా ఉంటోంది. వేరే దేశపు పదార్థాలే మంచివనే అభిప్రాయంలో ఉంటారు. అటువంటి వారికి మీ అమూల్యమైన సూచనలు తెలుపగలరా?

డా ఖాదర్: ఇదంతా చాలా పకడ్బందీగా పాశ్చాత్యులు చేస్తున్న food politics. డాక్టర్లు గానీ, పోషక ఆహార శాస్త్రజ్ఞులు కానీ, ప్రతికలు గానీ, టి.వీలలో గానీ వస్తున్న ప్రకటనలు, అందరూ పాశ్చాత్యపు పదార్థాలే మంచివని మన తలల్లో నింపటం వల్ల మనకు ఆ మోజు వస్తున్నది. స్ట్రాబెర్రీలు మంచివని, ఆలీవ్ ఆయిల్ లో ఒమేగా ఆసిడ్స్ ఉన్నాయని, వాల్ నట్స్ చాలా మంచివని ఇలా కంపెనీలు తయారు చేస్తున్న పదార్థాలలోనే మంచి గుణాలు ఉన్నాయని ప్రతీరోజూ ఉదయం నుంచీ సాయంత్రం వరకూ మన తలల్లో నింపుతున్నారు.

కానీ మన నువ్వుల నూనె మంచిది, మన వెర్రి నువ్వుల నూనె వెర్రి బాగుచేస్తుంది, మన జామ పండు సంపూర్ణ ఫలము అందులో ఉన్న జీవ సత్తువలు ఏ పండులోనూ లేవు – అని చెప్పే విజ్ఞానులు, డాక్టర్లు లేకపోవడం వల్ల అందరూ ఈ బయట దేశపు పదార్థాల వెంట పడుతున్నారు.

మన సీతాఫలం పండులో ఉన్న కాల్షియం ఏ పండులోనూ లేదు. కానీ ఏ డాక్టరూ ఈ మాట చెప్పరు. ఏ పత్రికల్లోనూ విషయం వ్రాయడం లేదు. ఏ టి.వీ లోనూ వీటిపై ప్రకటనలు రావడంలేదు. మన వెలగపండు పానకం తాగితే మంచి నిద్ర వస్తుంది. మన తాటి బెల్లంతో రక్త వృద్ధి అవుతుంది. మన నువ్వులు తింటే అన్ని రోగాలూ దూరం అవుతాయి. ఈ విషయాలను గురించి చెప్పటానికి ఇప్పుడు డా. ఖాదర్ ఒక్కడే ఉన్నాడు. మన ఆయుర్వేద పండితులు కూడా వీటి గురించి చెప్పటం లేదు. ఇలా మనల్ని మనమే మోసం చేసుకొంటున్నాము.

అన్నీ పాశ్చాత్యులు చేసేవే మంచివని చెప్పటం ఒకటైతే, వాళ్ళిచ్చే కమీషన్ కోసం మన పత్రికలు, మన విజ్ఞానులు, మన వైద్యులు అందరూ ఊరుకొంటున్నారు. మన పదార్థాలు మంచివి, మన పండ్లు మంచివి అని ఏ ఒక్కరూ చెప్పకపోవటం వల్లనే రైతులు ఆత్మహత్యలు చేసుకొంటున్నారు. అక్కడ స్ట్రాబెరీ పెంచే రైతులకు లాభాలు వస్తున్నాయి. ఇక్కడ మన జామ పండ్లు పెంచే రైతులకు అస్సలు లాభాలు లేవు. ఈ విషయాలను మన దేశ ప్రజలందరూ గమనించి, మన పదార్థాలు, మన పండ్లు, మన నూనెల నే వాడుకొంటే ఇటు మన ఆరోగ్యాలకీ, అటు మన రైతులకీ మంచి జరుగుతుంది.

ప్రశ్న: నీళ్ళను శుభ్రం చేసుకొనడానికి రాగి రేకును ఉపయోగించమని చెప్పారు కదా! ఆ రాగి రేకును స్టీలు బిందెలో పెట్టుకోవచ్చా లేక మట్టి కుండలోనే పెట్టుకోవాలా?



డా ఖాదర్: స్టీలు బిందెలోనూ, మట్టికుండలోనూ పెట్టుకోవచ్చు ఈ రెండూ electrical discharges లేని పదార్థాలు. ఇవి neutral పదార్థాలు. Electron movements రాగి రేకు మీదనే ఉంటాయి. ఏమీ ఇబ్బంది ఉండదు.

14. సిరిధాన్యాలతో కమ్మటి వంటలు

ఐదు సిరిధాన్యాలతో రకరకాల వంటలు చేసుకోవచ్చు. అన్ని వంటలు ఏ సిరిధాన్యంతోనైనా చేసుకోవచ్చు. ఇక్కడ ఉదాహరణకి, పది వంటలు పొందుపరచడమైనది.

1. సామెలు వెజిటబుల్ ఉప్మా

- కావలసిన పదార్థాలు:

- సామెలు - 1 కప్పు
- సన్నగా తరిగిన క్యారట్, బీన్స్/పచ్చి బఠాణీలు - 2 పెద్ద స్పూన్లు
- నీరు - 2 1/2 కప్పులు
- అల్లం తురుము - కొద్దిగా
- పచ్చిమిర్చి - 3
- కొత్తిమీర - కొద్దిగా
- నాన పెట్టుకున్న వేరుశెనగలు - 1 పెద్ద స్పూన్
- ఉప్పు - రుచికి తగినంత
- పసుపు - చిటికెడు
- నూనె - 1.5 టేబుల్ స్పూన్
- ఆవాలు - 1 స్పూన్
- మినపప్పు - 1 స్పూన్
- శెనగపప్పు - 1 స్పూన్
- జీలకర్ర -1 స్పూన్



- చేసే విధానం:

- సామెలను కమ్మని వాసన వచ్చేవరకు ఇనుప మూకుడులో వేపుకుని, కడిగి ఒక కప్పు నీటిలో ఆరు గంటల పాటు నాన పెట్టుకోవాలి.
- ఒక స్టీలు మూకుడులో నూనె వేసి, వేడి ఎక్కిన వెంటనే పోపు దినుసులు వేయాలి. ఆవాలు చిట పటలాడాక, అల్లం, పచ్చిమిర్చి, కూరముక్కలను, నానపెట్టిన వేరుశెనగలు ఈ పోపులో వేయాలి. రెండు నిమిషాల పాటు వేగిన తరువాత 1.5 కప్పుల నీరు పోసి, మరగ నివ్వాలి.
- ఆ మరుగుతున్న నీటిలో సామెలను, నానపెట్టిన నీటిని పోసి, ఉప్పు, పసుపు వేసి కలిపి సన్న మంటపైన మూత పెట్టి ఉడికించుకోవాలి.

- అవసరమైతే కొద్దిగా నీరు కలపవచ్చు.
- బాగా ఉడికిన తరువాత సన్నగా తరిగి ఉంచుకున్న కొత్తిమీర తో అలంకరించి సామెల ఉప్మా ను వడ్డించుకోవచ్చు.
- ఐదు రకాల సిరిధాన్యాలను ఇదే పద్ధతి లోనే చేసుకోవచ్చు.

2. ఊదుల ఇడ్లీ



- కావలసిన పదార్థాలు:

- మినపప్పు – 1 కప్పు
- ఊదులు – 3 కప్పులు
- మెంతులు – 1/2 చెంచాడు
- సముద్రపు ఉప్పు – రుచికి తగినంత

- చేసే విధానం:

- ముందుగా ఊదులను శుభ్రంగా కడిగి మంచినీటిలో ఆరు గంటలు నాన పెట్టాలి.
- మినపప్పును రుబ్బడానికి రెండు గంటల ముందు మెంతులు వేసి నానపెట్టుకోవాలి.
- ముందుగా ఊదులను నాన పెట్టిన నీటితో మినపపప్పు మెత్తగా రుబ్బు కోవాలి.
- ఆ తరువాత ఊదులు నూకగా ఉండేలా రుబ్బుకుని ఉప్పు వేసి ఊదుల పిండి, మినప్పిండి బాగా కలపాలి.
- ఒక గిన్నెలో ఉంచి మూటపెట్టి ఆరు గంటలు పులియబెట్టాలి.
- ఇడ్లీ పిండి బాగా పొంగి మెత్తగా మృదువుగా ఉండే రుచికరమైన ఆరోగ్యకరమైన ఇడ్లీ చేసుకోవటానికి వీలవుతుంది.
- ఇడ్లీ పాత్రలో తగినంత నీరు పోసి, నీరు మరగ నివ్వాలి.
- ఈ సమయం లో ఇడ్లీ ప్లేట్స్ కడిగి నూనె కానీ, నెయ్యి కానీ ఇడ్లీ గుంటలకు రాసి ఇడ్లీ పిండి వాటిలో కొద్దిగా వెలితిగా వేసుకోవాలి.
- ఇడ్లీ పాత్రలో ఇడ్లీ ప్లేట్స్ అమర్చుకుని, మూత పెట్టి, ఉడికించుకోవాలి.
- ఇడ్లీ ఉడికిన తరువాత ఒక ఐదు నిముషాలయ్యాక మూత తీయాలి.
- ఇడ్లీ లు తీసుకుని నచ్చిన పచ్చడి, కారప్పొడి లేక సాంబారుతో వడ్డించుకోవచ్చు.

గమనిక:

ఇడ్లీ పిండి తొందరగా పులవటానికి, ఏ సిరిధాన్యం వాడుతున్నామో అదే అన్నం ఒక గుప్పెడు, రుబ్బే సిరిధాన్యంలో వేసి రుబ్బుకుంటే మెత్తని ఇడ్లీలు తయారు అవుతాయి.

3. ఊదుల దోశ

- కావలసిన పదార్థాలు:



- మినపప్పు - 1 కప్పు
- ఊదులు - 3 కప్పులు
- మెంతులు - 1/2 స్పూన్
- ఉప్పు - తగినంత

- చేసే విధానం:

- ముందుగా ఊదులు శుభ్రంగా కడిగి, ఆరు గంటలు నాన పెట్టాలి.
- మినపప్పును రెండు గంటలు మెంతులు వేసి, మునిగేంత వరకు నీళ్ళు పోసి నానపెట్టుకోవాలి.
- ముందుగా ఊదులను నాన పెట్టిన నీటితో మినపప్పు మెత్తగా రుబ్బు కోవాలి.
- ఆ తరువాత ఊదులను కూడా మెత్తగా రుబ్బుకుని ఉప్పు వేసి ఊదుల పిండి, మినప్పిండి బాగా కలపాలి.
- ఒక గిన్నెలో ఉంచి మూతపెట్టి ఆరు గంటలు పులియబెట్టాలి.
- ఇనుప పెనం వేడి చేసి, దోశలు పోసుకోవాలి.

గమనిక:

- దోశలకు ఇనుప పెనం ఉపయోగించాలి.
- నాన్ స్టిక్ పెనం అస్సలు వాడకూడదు.

4. అండు కొర్రల కట్టె పొంగలి

- కావలసిన పదార్థాలు:



అండు కొర్రలు - 1 కప్పు
పెసరపప్పు - 1/2 కప్పు
నెయ్యి - 4 చెంచాలు
మిరియాలు - 2 స్పూన్లు
జీలకర్ర - 3 స్పూన్లు
అల్లం - 1" ముక్క
కరివేపాకు - 10 ఆకులు.
ఇంగువ - కొద్దిగా

– చేసే విధానం:

- అండు కొర్రలు ఉత్తి మూకుడులో కమ్మని వాసన వచ్చేవరకు వేపుకుని, కడగాలి.
- రెండు కప్పుల నీటిలో ఎనిమిది గంటలు నాన పెట్టుకోవాలి.
- అర కప్పు పెసరపప్పును ఉత్తి మూకుడులో కొంచెం సేపు వేయించుకోవాలి.
- ఒక మట్టి మూకుడులో ఐదు కప్పుల నీళ్లు మరిగించాలి.
- అందులో వేపిన పెసర పప్పును, నానిన అండు కొర్రలను (నాన పెట్టిన నీటితో సహా) వేసి, ఉడికించుకోవాలి.
- మిరియాలు, జీలకర్ర, అల్లం మిక్సీ చిన్న జార్లో బరకగా గ్రైండ్ చేసుకోవాలి.
- తరువాత, ఒక చిన్న మూకుడులో నెయ్యి వేసుకుని కరివేపాకు, ఇంగువ, వేసి, బరకగా గ్రైండ్ చేసిన ముద్దను వేసి వేయించుకోవాలి.
- దీనిని మూడువంతులు ఉడికిన పొంగలిలో వేసి, ఉప్పు కలిపి మూత పెట్టాలి.
- అవసరమైతే నీళ్లు పోసి, మెత్తగా ఉడికించుకోవాలి.
- అల్లం చట్నీతో కానీ, కొబ్బరి చట్నీతో కానీ వడ్డించుకోవచ్చు.

5. కొర్రల పులిహోర

– కావలసిన పదార్థాలు:

- కొర్రలు – 1 కప్పు
- నీరు – 2 1/2 కప్పులు
- ఉడకబెట్టిన చింతపండు గుజ్జు – రెండు పెద్ద స్పూన్లు
- వేయించిన నువ్వుల పొడి – 1 స్పూన్
- వేరుశెనగ పప్పులు – రెండు పెద్ద స్పూన్లు
- శెనగ పప్పు – 1 స్పూన్ (నానపెట్టినది)
- మినపప్పు – 1 స్పూన్
- ఆవాలు – 1/2 స్పూన్
- ఇంగువ – 1/4 స్పూన్
- పసుపు – చిటికెడు
- ఎండు మిర్చి – 3 లేక 4
- పచ్చి మిర్చి –3 లేక 4
- ఉప్పు – రుచికి తగినంత



- వేపిన మెంతి పిండి - చిటికెడు
- కరివేపాకు - రెండు రెమ్మలు
- తాటి బెల్లం - చిటికెడు
- గానుగ నూనె - రెండు పెద్ద స్పూన్లు

- చేసే విధానం:

- కొర్రలు కడిగి ఆరు గంటల పాటు ఒక కప్పు నీటిలో నానపెట్టి ఉంచాలి.
- మట్టిపాత్రలో ఒకటిన్నర కప్పుల నీరు పోసి మరిగించాలి.
- అందులో నాన పెట్టుకున్న కొర్రలను నీటితో సహా వేయాలి.
- ఒక అర చెంచాడు నూనె వేసి కలిపి మూత పెట్టి చిన్న మంటలో ఉడికించుకోవాలి.
- అడుగు అంటకుండా మూత తీసి కలిపి చూసుకోవాలి.
- కొర్రల అన్నం తయారు అవగానే ఒక వెడల్పాటి స్టీలు బేసిన్ లో 4 -5 నిమిషాల పాటు పరిచి ఉంచాలి.
- పసుపు, ఉడకబెట్టిన చింతపండు గుజ్జు, ఉప్పు, తాటి బెల్లం, మెంతి పిండి, నువ్వుల పొడి వేసి సున్నితంగా కలపాలి.
- ఒక మూకుడులో రెండు పెద్ద చెంచాల గానుగ నూనె వేసి, వేడెక్కగానే వేరుశెనగలు, మినపప్పు, ఆవాలు వేసుకోవాలి.
- ఆవాలు చిటపటలాడగానే, ఎండు మిర్చి వేపి విడిగా తీసి పెట్టుకోవాలి.
- అదే నూనెలో నానపెట్టిన శెనగ పప్పు, కరివేపాకు, నిలువుగా కోసిన పచ్చిమిర్చి వేసి వేయించాలి.
- ఆ తరువాత ఇంగువ వేసి, కలిపి, అన్నం పైన పోసి, రెండు నిమిషాలు ఆగి బాగా కలుపుకోవాలి.
- పక్కకు తీసిపెట్టుకున్న ఎండు మిర్చిని నలిపి పులిహోరలో కలుపుకోవాలి.

6. కొర్రలతో రోటీలు

- కావలసిన పదార్థాలు:

- కొర్రపిండి 200గ్రాములు
- మినపప్పు పిండి 20గ్రాములు
- ఉప్పు రుచికి తగినంత
- వేడి నీళ్ళు కొద్దిగా



- చేసే విధానం:

- కొర్రపిండి, మినపప్పు పిండి, ఉప్పు వేసి బాగా కలుపుకొని, వేడినీటి తో చపాతీ పిండి లాగా కలుపుకోవాలి.
- ఈ పిండిని 2 గంటలు నానపెట్టుకోవాలి.
- జొన్నరొట్టె లాగా చేత్తో వత్తుకొని, మందపాటి ఇనుప పెనం పైన కాల్చుకోవాలి.
- ఇలాంటి రొట్టెలు అన్ని సిరిధాన్యాలతో చేసుకోవచ్చు.

7. అరికెల పకోడా

- కావలసిన పదార్థాలు:



- అరికెల పిండి 75గ్రాములు
- శనగ పిండి 75గ్రాములు
- గానుగ నూనె పకోడీలు వేయించుకోడానికి
- నీళ్ళు 3 స్పూన్లు
- ఉల్లిపాయలు పెద్దవి 2
- కారం, ఉప్పు తగినంత

- మసాలాకు కావలసిన దినుసులు:

- చెక్క 3 చిన్న ముక్కలు
- ధనియాలు 15 గ్రాములు
- జీలకర్ర 10 గ్రాములు
- లవంగాలు 2(మసాలా దినుసులు అన్ని పొడి చేసుకొని ఉంచుకోవాలి.)

- చేసే విధానం:

- అరికెల పిండి, శనగ పిండి, మసాలా కలుపుకోవాలి.
- 2 టేబుల్ స్పూన్ల నూనె వేడి చేసి ఈ పిండి మీద పొయ్యాలి.
- ఉల్లిపాయలను చిన్న ముక్కలు చేసుకొని కలపాలి.
- తరువాత నీళ్లు వేసి కలిపి పకోడీ పిండి తయారు చేసుకోవాలి.
- ఒక బాణలి లో నూనె పోసి వేడిచేయాలి.
- చిన్న ఉండలుగా పిండిని పకోడీలు లాగా నూనెలో వేయించుకోవాలి.

8. కొర్రల పాయసం

- కావలసిన పదార్థాలు:



- కొర్రలు 1 కప్పు
- నీళ్ళు 10 కప్పులు
- నెయ్యి 6 స్పూన్స్
- తాటి బెల్లం
- జీడిపప్పులు 10 -15
- కిస్మిస్ 10 -15
- గుమ్మడి పప్పు 10

- చేసే విధానం:

- ఒకటికి 5 నీళ్లు పోసి కొర్రలు ఉడికించుకోవాలి.
- ఉడుకుతున్నపుడు మధ్య, మధ్య లో మిగిలిన నీళ్లు పోసి ఉడికించాలి.
- తరువాత బెల్లం వేసి కాసేపు పొయ్యి మీద ఉంచి, స్టవ్ ఆపి వెయ్యాలి.
- పచ్చి కొబ్బరితో, కొబ్బరి పాలను తయారు చేసుకోవాలి.
- కొబ్బరి పాలను వేడి నీటి గిన్నెలో పెట్టి వేడి చేసి, పాయసాన్నిపొయ్యి మీద నుండి దించిన తరువాత కలిపాలి.
- వేరే బాణలిలో నెయ్యివేసి, జీడీపప్పు మొదలుగునవి వేసి వేయించాలి.
- వీటిని కూడా పాయసానికి కలపాలి.

9. సామల మురుకులు

- కావలసిన పదార్థాలు:



- సామల పిండి 1 కప్పు
- శెనగపిండి 2 టేబుల్ స్పూన్లు
- పెరుగు 1/4 కప్పు
- ఉప్పు 1/2 టేబుల్ స్పూన్
- కారం 1 టేబుల్ స్పూన్
- నువ్వులు 1 టేబుల్ స్పూన్
- వేడి నూనె 2 టేబుల్ స్పూన్లు
- నూనె వేయించడానికి సరిపడా
- నీళ్ళు తగినన్ని

– చేయు విధానం:

- ఒక గిన్నెలో సామల పిండి, శెనగపిండి, ఉప్పు, కారం, నువ్వులు అన్నీ వేసి కలపాలి.
- అందులో 3 ,4 స్పూన్లు నూనె వేడి చేసి పొయ్యాలి.
- తరువాత పెరుగు కలపాలి.
- కాచి చల్లార్చిన నీళ్లు పోసి మురుకుల పిండి లాగా గట్టిగా కలపాలి.
- ఈ పిండిని వేడి నూనెలో మురుకుల గొట్టంతో నొక్కి, వేయించుకోవాలి.
- ఏ సిరిధాన్యంతోనైనా ఈ మురుకులు చేసుకోవచ్చు.

గమనిక:

అన్ని సిరిధాన్యాలను 6 గంటలు నాన పెట్టి, ఎండకు ఆరబోసి పిండి పట్టించుకొని పెట్టుకోవాలి.

10. అండు కొర్రలతో చెక్కలు

– కావలసిన పదార్థాలు:



• అండు కొర్రల పిండి	100 గ్రాములు
• శెనగపిండి	10 గ్రాములు
• నువ్వులు	1 టీ స్పూన్
• వాము	1/2 టీ స్పూన్
• ఉప్పు	తగినంత
• కారం	3/4 టీ స్పూన్
• వేడి నూనె	1 టీ స్పూన్
• నీళ్ళు	తగినంత
• నూనె	వేయించడానికి సరిపడా

– చేయు విధానం:

- ముందుగా అండు కొర్రల పిండి, శెనగపిండి, నువ్వులు, వాము, ఉప్పు, కారం అన్నీబాగా కలపాలి.
- అందులో కొంచెం నూనె వేడి చేసి కలపాలి.
- తరువాత తగినన్ని నీళ్లు పోసి పిండి గట్టిగా ఉండేటట్లు కలుపుకోవాలి.
- ఈ కలిపిన పిండిని, చిన్న చిన్న ముద్దలుగా చేసుకోవాలి.
- ఒక్కొక్క ముద్ద తీసుకొని పూరి ప్రెస్ లో చిన్న చిన్న పూరీల్లాగా వత్తుకోవాలి.
- ఫోర్కుతో చిల్లులు చేసి, వేడి నూనెలో వేయించుకోవాలి.

100 గ్రాముల ధాన్యాల్లో ఉండే పోషకాంశాలు

ధాన్యాలు Grains	నయాసిన్ Niacin mg (B3)	రైబోఫ్లేవిన్ Riboflavin mg (B2)	థయామిన్ Thiamin mg (B1)	కెరోటీన్ Carotene ug	ఐరన్ Iron mg	కాల్షియం Calcium mg	ఫాస్ఫరస్ Phosphrous mg	మాంస కృత్తులు Protein g	ఖనిజాలు Minerals g	పిండి పదార్థం Carbohydrates g	పీచు పదార్థం Fiber g	పిండి,పీచు పదార్థాల నిష్పత్తి Ratio of Carbohydrates to Fiber g
												పిండి – పీచు నిష్పత్తి ఒకే అంకెలో ఉన్నప్పుడే ఆరోగ్యం
సకారాత్మక సిరిధాన్యాలు Positive Grains (పంచరత్నాలు)												
కొర్రలు (Foxtail Millet)	0.7	0.11	0.59	32	6.3	0.03	0.29	12.3	3.3	60.60	8.0	7.57
ఊదులు (Barnyard Millet)	1.5	0.08	0.31	0	2.9	0.02	0.28	6.2	4.4	65.50	10.0	6.55
అరికెలు (Kodo Millet)	2.0	0.09	0.33	0	2.9	0.04	0.24	6.2	2.6	65.60	9.0	7.28
సామెలు (Little Millet)	1.5	0.07	0.30	0	2.8	0.02	0.28	7.7	1.5	65.50	9.8	6.68
*అండు కొర్రలు (Brown top Millet)	18.5	0.027	3.20	0	0.65	0.01	0.47	11.5	4.21	69.37	12.5	5.54
తటస్థ ధాన్యాలు (Neutral Grains)												
సజ్జలు (Pearl Millet)	2.3	0.25	0.33	132	8.0	0.05	0.35	11.6	2.3	67.10	1.2	55.91
రాగులు (Finger Millet)	1.1	0.19	0.42	42	5.4	0.33	0.27	7.1	2.7	72.70	3.6	20.19
వరిగెలు (Proso Millet)	2.3	0.18	0.20	0	5.9	0.01	0.33	12.5	1.9	68.90	2.2	31.31
జొన్నలు (Great millet)	1.8	0.13	0.37	47	4.1	0.03	0.28	10.4	1.6	72.40	1.3	55.69
మొక్క జొన్నలు (Corn/Maize)	1.4	0.10	0.42	90	2.1	0.01	0.33	11.1	-	66.20	2.7	24.51
నాకారాత్మక ధాన్యాలు (Negative Grains)												
గోధుమలు (Wheat)	5.0	0.17	0.35	64	5.3	0.05	0.32	11.8	1.5	76.20	1.2	63.50
వరి బియ్యం (Paddy Rice)	1.2	0.06	0.06	0	1.0	0.01	0.11	6.9	0.6	79.00	0.2	395.00

*ఈ అంకెలు, డాక్టర్ ఖాదర్ పరిశోధనల్లో కనుగొన్నవి

మూలం : డాక్టర్ ఖాదర్ వలి, మైసూరు



మన ఆరోగ్యం - మన చేతుల్లోనే ఉంది.
డాక్టర్ల చేతుల్లో, ఆసుపత్రి గదుల్లో లేదు.

ఆహారం సరిగ్గా లేకుంటే - ఏ మందులు పనిచేయవు!
ఆహారం సరైనదైతే - ఏ మందులు అవసరం లేదు!



ప్రకృతి వైపు నడుద్దాం.
పూజిద్దాం. ఆరాధిద్దాం

సిరి ధాన్యాలవైపు తిరిగి వెళదాం.
రోగాలు లేని ఆరోగ్యవంతమైన
సమాజాన్ని నిర్మించుకుందాం.

www.sirijagatthu.org